



- Agus Budhi Juli Hari
- Pariman
- Nuryono

Penjasorkes

untuk **SD/MI** kelas IV



Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional



▪ Agus Budhi Juli Hari

▪ Pariman

▪ Nuryono

Penjasorkes

untuk SD/MI kelas IV

PENJASORKES

Untuk SD/MI Kelas IV

4



PUSAT PERBUKUAN
Departemen Pendidikan Nasional

Hak Cipta buku ini pada Kementerian Pendidikan Nasional.
Dilindungi Undang-undang.

PENJASORKES

Untuk SD/MI Kelas IV

4

Penyusun : Nuryono
Agus Budhi Juli Hari
Pariman

Editor : Sri Wahyuni
Tri Wahyuningsih

Ukuran Buku : 17,6 x 25 cm

372.8
NUR
p

NURYONO

Penjasorkes, Nuryono, Agus Budhi Juli Hari, Pariman; editor, Sri Wahyuni, Tri Wahyuningsih.—Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
viii, 150 hlm.: illus.; 25 cm

Bibliogra : hlm. 139

Indeks

Untuk SD/MI Kelas IV

ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)

ISBN 978-979-095-063-4 (jil. 4k)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran (Pendidikan Dasar) I. Judul

II. Agus Budhi Juli Hari III. Pariman

IV. Sri Wahyuni

V. Tri Wahyuningsih

Hak Cipta Buku ini dialihkan kepada Kementerian Pendidikan Nasional
Dari Penerbit CV Sindunata

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010

Diperbanyak oleh...

Kata Sambutan

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, Pemerintah, dalam hal ini, Departemen Pendidikan Nasional, pada tahun 2009, telah membeli hak cipta buku teks pelajaran ini dari penulis/penerbit untuk disebarluaskan kepada masyarakat melalui situs internet (*website*) Jaringan Pendidikan Nasional.

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009 tanggal 12 Agustus 2009.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para penulis/penerbit yang telah berkenan mengalihkan hak cipta karyanya kepada Kementerian Pendidikan Nasional untuk digunakan secara luas oleh para siswa dan guru di seluruh Indonesia.

Buku-buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya ini, dapat diunduh (*down load*), digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun, untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Diharapkan buku teks pelajaran ini akan lebih mudah diakses oleh siswa dan guru di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar.

Kami berharap, semua pihak dapat mendukung kebijakan ini. Kepada para siswa kami ucapkan selamat belajar dan manfaatkanlah buku ini sebaik-baiknya. Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu ditingkatkan mutunya. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat kami harapkan.

Jakarta, April 2010

Kepala Pusat Perbukuan

Kata Pengantar

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Kuasa. Atas berkat rahmat dan karunia-Nyalah Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjasorkes) untuk SD/MI dapat kami terbitkan.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Maka dari itu, pendidikan bagi siswa menjadi kurang lengkap bila tidak disertai dengan mata pelajaran Penjasorkes. Namun demikian, mata pelajaran ini bukanlah hanya pelengkap dalam proses pendidikan. Penjasorkes merupakan bagian integral dari keberhasilan pencapaian pendidikan itu sendiri. Semua mata pelajaran menciptakan satu sinergi ke arah pencapaian tujuan pendidikan, yang meliputi aspek kognitif, psikomotorik, maupun afektif.

Dalam praktiknya, pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan menjadi sarana untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai, maupun pembiasaan pola hidup sehat. Tujuannya adalah mendorong pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis secara seimbang.

Buku Penjasorkes ini kami susun dengan harapan dapat menjadi salah satu sarana untuk mencapai tujuan tersebut. Kami menyajikan materi secara singkat dan padat didukung penyajian ilustrasi untuk memudahkan siswa memahami materi yang disampaikan.

Akhirnya, segala kritik dan saran demi kesempurnaan buku ini kami terima dengan hati terbuka. Semoga buku ini bermanfaat.

Surakarta, Januari 2009

Penyusun

Daftar Isi

Halaman Judul	ii
Kata Sambutan	iii
Kata Pengantar	iv
Daftar Isi	v
Bab 1 Permainan Bola Kasti.....	1
A. Melempar dan Memukul.....	2
B. Lapangan dan Peralatan Kasti.....	4
C. Peraturan Permainan Kasti	6
Bab 2 Lompat Tinggi	9
A. Peralatan yang Digunakan	10
B. Gaya dalam Lompat Tinggi	10
bab 3 Sepak Bola	17
A. Teknik	18
B. Lapangan dan Peralatan	21
Bab 4 Kebugaran Jasmani.....	25
A. Latihan Meningkatkan Kekuatan Otot-otot Bahu dan Dada.....	26
B. Latihan Meningkatkan Daya Tahan	28
Bab 5 Senam Ketangkasan.....	31
A. Senam Lantai	32
B. Senam Ketangkasan	34
C. Senam Lantai dengan Alat	36
Bab 6 Gerak Ritmik.....	39
A. Prinsip Senam Irama.....	40
B. Senam Irama dengan Alat.....	40

Bab 7	Kebersihan Lingkungan.....	47
	A. Kebersihan Lingkungan Rumah	48
	B. Kebersihan Lingkungan Sekolah.....	51
	C. Membuang Sampah	52
Bab 8	Kasti	55
	A. Teknik Dasar.....	56
	B. Peraturan Permainan	58
	C. Bermain Kasti	60
Bab 9	Sepak Bola	63
	A. Teknik Dasar.....	64
	B. Bermain Sepak Bola Dua Kali Sentuhan.....	66
Bab 10	Dasar-Dasar Atletik.....	71
	A. Lompat Jauh.....	72
	B. Tolak Peluru (Shot Put)	74
Bab 11	Kebugaran Jasmani.....	81
	A. Memperbaiki Postur Tubuh	82
	B. Latihan Pembentukan	83
Bab 12	Senam Ketangkasan.....	93
	A. Latihan Pemanasan	94
	B. Macam-Macam Senam Ketangkasan	96
Bab 13	Gerak Ritmik.....	101
	A. Gerak Berirama	102
	B. Gerak Berirama	107
	C. Melakukan Senam Irama Berkelompok	108
Bab 14	Renang Gaya Bebas	111
	A. Unsur Gerakan dalam Renang Gaya Bebas.....	112
	B. Kombinasi Gerakan dalam Renang Gaya Bebas	114
	C. Dasar-Dasar Keselamatan di Air	115

Bab 15	Perkemahan	119
	A. Berkemah	120
	B. Kegiatan Perkemahan.....	123
	C. Pola Hidup Sehat dalam Perkemahan	125
Bab 16	Kebersihan Lingkungan dan Penyakit Menular	129
	A. Kebersihan Lingkungan.....	130
	B. Penyakit Menular.....	132
Daftar Pustaka		139
Glosarium.....		141
Indeks		143
Lampiran		145

Ada apa dalam buku ini?



Nomor dan judul bab

Advance organizer, menampilkan gambar dan kalimat pembuka sebagai pebangkit motivasi siswa.

Kata kunci, berisi kata-kata penting yang akan dipelajari pada bab terkait.

Ayo berlatih, berisi petunjuk kegiatan praktik untuk melatih kemampuan siswa dan meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi yang telah dipelajari.

Rangkuman, disajikan di setiap akhir bab berisi intisari dari materi yang telah dipelajari.

Evaluasi tertulis, berupa soal-soal untuk menguji pemahaman konsep dan penalaran siswa dalam memecahkan suatu masalah dan disajikan di tiap akhir bab.

Evaluasi praktik, berisi petunjuk kegiatan yang harus dilakukan siswa, untuk menguji kemampuan siswa dalam memahami materi yang telah diajarkan.

PERMAINAN BOLA KASTI

KATA KUNCI:

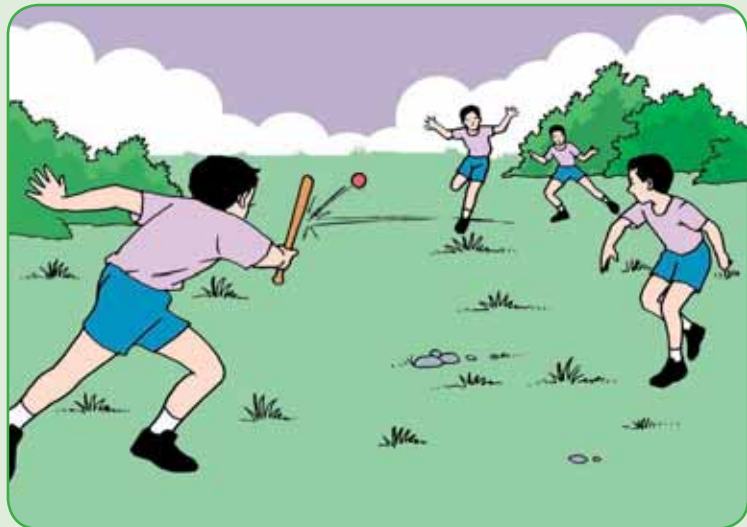
teknik

lemparan

bola

menangkap

pukulan



Kasti termasuk permainan bola kecil. Permainan ini sudah dikenal sejak lama. Bahkan, permainan ini menjadi idola setiap perayaan tujuhbelasan.

Sulitkah permainan ini? Apa saja alat yang digunakan? Untuk lebih jelasnya, ayo kalian pelajari materi berikut ini.

A. Melempar dan Memukul

Tahukah kalian teknik dasar permainan kasti? Teknik dasar permainan kasti terdiri dari cara melempar bola, cara menangkap bola, cara memukul bola, dan berlari.

Sebelumnya kalian harus mempelajari cara memegang bola. Cara memegang bola, yaitu:

1. bola diletakkan pada pangkal tangan,
 2. seluruh jari memegang bola dengan kuat.
- Coba kalian praktikkan.



Gambar 1.1
Cara memegang bola

1. Melempar Bola

Beberapa teknik dalam melempar bola yaitu:

a. Lemparan bola datar

Cara melakukan lemparan bola, yaitu:

- 1) Kaki kiri di depan, sedikit ditekuk, kaki kanan ke belakang.
- 2) Ayunkan bola dari belakang.
- 3) Lemparkan setinggi dada.



Gambar 1.2
Lemparan datar

b. Lemparan bola melambung

Cara melakukan lemparan bola melambung yaitu:

- 1) Pegang bola dengan erat.
- 2) Ayunkan tangan yang memegang bola ke belakang, kemudian ayun hingga tangan lurus ke depan.
- 3) Sesuaikan posisi kaki dengan tangan. Tujuannya untuk memperoleh hasil lemparan yang sempurna.



Gambar 1.3
Lemparan melambung

2. Menangkap Bola

Ada beberapa teknik menangkap bola. Perhatikan uraian berikut ini!

a. Cara menangkap bola datar

Cara melakukannya yaitu:

- 1) Posisi badan tegak, kedua kaki agak terbuka.
- 2) Kedua tangan dilipat. Posisi telapak di depan dada.
- 3) Pandangan tetap ke depan.



Gambar 1.4
Menangkap bola datar

b. Cara menangkap bola lambung

Cara melakukannya yaitu:

- 1) Posisi badan tegak, kedua kaki terbuka.
- 2) Pandangan lurus ke arah bola.
- 3) Pada waktu bola datang, segera ditangkap dengan kedua tangan.
- 4) Posisi kedua tangan pada waktu menangkap bola berada di atas depan muka dan pandangan ke arah bola.



Gambar 1.5

Menangkap bola lambung

3. Memukul Bola

Teknik memukul bola dalam permainan kasti antara lain:

a. Teknik pukulan melambung

Cara melakukannya yaitu:

- 1) Posisi badan tegak, kedua kaki dibuka.
- 2) Ayunkan tangan yang memegang pemukul dari bawah ke atas.
- 3) Pandangan ke arah bola.
- 4) Ayunkan pemukul dari bawah ke atas.

b. Teknik pukulan mendatar

Cara melakukannya yaitu:

- 1) Posisi badan menghadap pada si pelambung.
- 2) Posisi kaki agak dibuka.
- 3) Minta pada pelambung agar bola dilempar lurus mengarah dada.
- 4) Ayunkan pemukul setinggi dada.

c. Teknik pukulan merendah/menyamping

Cara melakukannya yaitu:

- 1) Posisi badan agak miring/menyamping,
- 2) Ayunkan pemukul menyamping/merendah.



Gambar 1.6

Pukulan melambung



Gambar 1.7

Pukulan mendatar



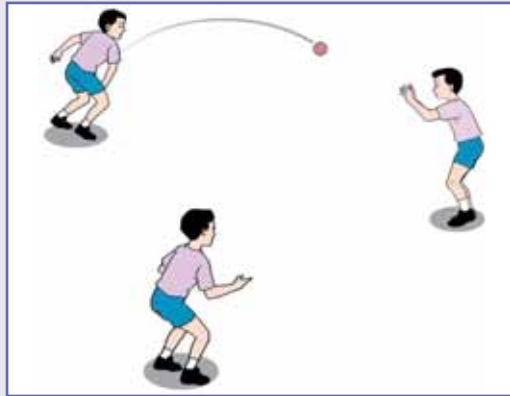
Gambar 1.8

*Pukulan merendah/
menyamping*

Ayo Berlatih!

Kalian telah mempelajari teknik dasar permainan kasti. Sekarang ayo kita lakukan latihan berikut ini!

1. Buatlah kelompok dengan anggota 3 orang!
2. Siapkan bola kasti!
3. Lakukan permainan lempar tangkap bola!
4. Praktikkan tekniknya dengan benar!



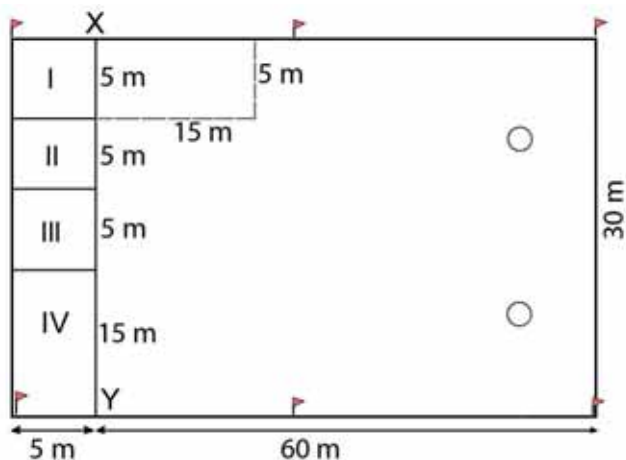
B. Lapangan dan Peralatan Kasti

Peraturan tersebut diuraikan berikut. Peraturan pertama yang akan kalian pelajari adalah membahas tentang lapangan dan peralatan. Coba kalian simak baik-baik.

1. Lapangan Kasti

Lapangan kasti berbentuk empat persegi panjang. Di dalamnya terdapat tiga tiang, yaitu:

- a. Tiang pertama, disebut tiang hinggap. Fungsinya untuk menolong regu pemukul yang akan lari ke tiang hinggap akhir (tiang bebas yang berada di akhir lapangan).
- b. Tiang hinggap dua.
- c. Tiang bebas.



Gambar 1.9
Lapangan kasti

Keterangan gambar:

- I = ruang pembantu
- II = ruang pemukul
- III = ruang pelambung
- IV = ruang bebas
- X – Y = garis pemukul

Tiang pertolongan/bebas berada dalam lingkaran berjari-jari 1 m.

Panjang = 65 m

Lebar = 30 m

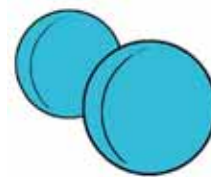
🚩 = bendera

2. Peralatan

Peralatan apa saja yang dibutuhkan? Adakah di antara kalian yang sudah mengetahuinya? Alat-alat yang dibutuhkan dalam permainan kasti adalah:

a. Bola

- Bahan luar/kulit = karet
- Bahan isi = sabut kelapa/goni
- Berat bola = 70 – 85 gram
- Keliling bola = 19 – 21 cm
- Warna = merah/oranye
- Syarat = bola tidak terlalu lemas/kenyal



Gambar 1.10
Bola kasti

b. Kayu pemukul

- Bahan = kayu serat memanjang
- Panjang = 50 – 60 cm
- Pegangan = 15 – 20 cm garis tengah 3 cm
- Bidang pemukul = garis tengah 5 cm
- Bentuk = tebal 3,5 – 4 cm



Gambar 1.11
Kayu pemukul

c. Tiang hinggap

- Bahan = besi, kayu, atau bambu
- Tinggi = 1,5 m dari tanah

d. Peralatan lain

- Papan tulis = digunakan untuk mencatat nilai.
- Kapur/tali = digunakan untuk membuat garis/batas lapangan.
- Bendera = digunakan oleh penjaga garis atau untuk batas lapangan.
- Pen = dari besi/kayu, bambu.

C. Peraturan Permainan Kasti

Dalam permainan kasti jumlah pemain tidak harus 12 orang, bisa dikurangi atau ditambahi sesuai kebutuhan dan lebar lapangan. Peraturan penting dalam permainan kasti adalah untuk pergantian menjaga, yaitu:

1. Mengenakan bola pada badan lawan.
2. Menangkap bola sebanyak tiga kali berturut-turut selama menjadi regu penjaga.
3. Membakar daerah tempat pelanggaran jika regu pemukul habis, artinya tidak ada yang memukul.
4. Kemenangan ditentukan dengan skor nilai. Bagi regu pemukul, apabila setelah memukul bola dan bisa lari menyentuh tiang hinggap sampai tiang terakhir dan bisa kembali ke tempat di mana sebelumnya memukul dapat nilai satu. Regu penjaga mendapat nilai satu apabila dapat menangkap langsung bola yang dipukul oleh lawan.

Rangkuman

- ⊙ Teknik dasar permainan kasti terdiri dari:
 1. memegang bola,
 2. melempar bola,
 3. menangkap bola,
 4. memukul bola,
 5. berlari.
- ⊙ Cara melempar bola terdiri dari:
 1. lemparan bola datar,
 2. lemparan bola melambung,
 3. melambungkan bola pada pemukul
 4. lemparan bola menggelinding.
- ⊙ Menangkap bola terdiri dari:
 1. menangkap bola datar,
 2. menangkap bola lambung,
 3. menangkap bola rendah.
- ⊙ Memukul bola terdiri dari:
 1. pukulan melambung,
 2. pukulan mendatar,
 3. pukulan merendah/menyamping.

Evaluasi Tertulis

Coba kalian jelaskan pelaksanaan teknik-teknik berikut ini!

1.



Teknik :

Pelaksanaan :

2.



Teknik :

Pelaksanaan :

3.



Teknik :

Pelaksanaan :

4.



Teknik :

Pelaksanaan :

5.



Teknik :

Pelaksanaan :

Evaluasi Praktik

Tujuan : mengetahui pemahaman siswa mengenai teknik dasar permainan kasti.

Praktikkan kembali teknik-teknik berikut ini!

1. Lemparan bola datar.
2. Menangkap bola datar.
3. Lemparan lambung.
4. Menangkap bola lambung.
5. Pukulan melambung.

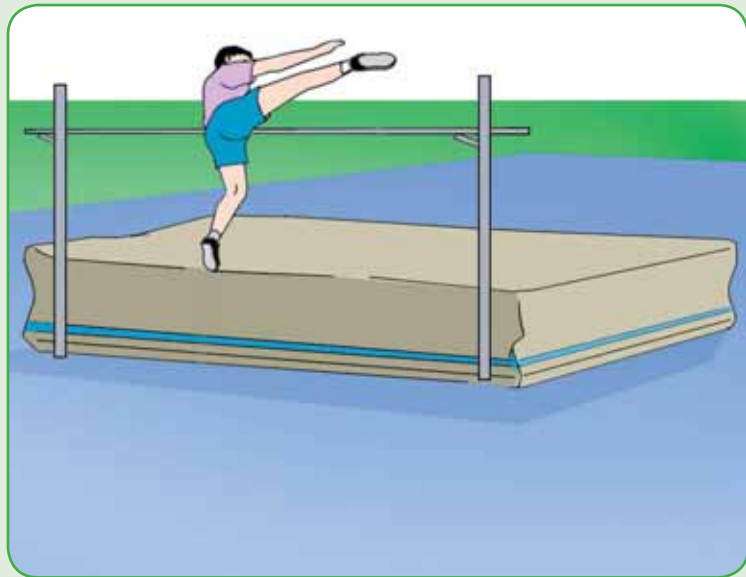
LOMPAT TINGGI

KATA KUNCI:

awalan

tolakan

mendarat



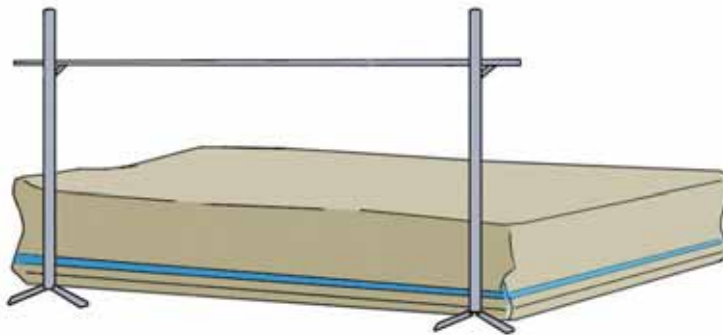
Ambil awalan. Siap-siap. Berlari menuju tiang lompat. Lakukan tolakan dan ... huuuup. Lompati tiang. Mendarat di atas busa.

Itulah rangkaian gerakan dalam lompat tinggi. Anak-anak pada gambar di atas sedang melakukan lompat tinggi. Pernahkah kalian melakukannya? Pada bab ini kalian akan mempelajarinya.

A. Peralatan yang Digunakan

Sebelum mempelajari gaya dalam lompat tinggi kalian perlu tahu peralatan yang digunakan dalam lompat tinggi. Apa saja peralatannya?

Alat yang dibutuhkan dalam lompat tinggi adalah tempat mendarat yang terbuat dari karet atau kasur busa. Peralatan lainnya adalah tiang lompat dan bilah lompat. Ukuran peralatan tersebut dapat dimodifikasi agar tidak menyulitkan dalam latihan. Misalnya, untuk tiang lompat tingginya 1,5 meter, sedangkan panjang bilah lompat bisa dibuat antara 2,5 hingga 3 meter. Untuk lebih jelasnya, perhatikan gambar peralatan lompat tinggi berikut ini!



Gambar 2.1
Peralatan lompat

B. Gaya dalam Lompat Tinggi

Gaya dalam lompat tinggi ada 3 jenis, yaitu gaya gunting, gaya guling perut, dan gaya flop. Tahukah kamu bagaimana gerakan masing-masing gaya tersebut? Pernahkah kamu mempraktikkannya? Nah, supaya kita tidak salah dalam mempraktikkannya, marilah kita pelajari terlebih dahulu uraian materi berikut ini!

1. Lompat Tinggi Gaya Gunting

Gaya gunting juga disebut dengan gaya *estern form*. Rangkaian gerakannya sebagai berikut:

- Pelompat mengambil awalan dari tengah.
- Melompat dengan bertumpu menggunakan kaki yang terdekat dengan mistar. Jika bertumpu dengan kaki kiri, maka pada saat mendarat dengan kaki kiri terlebih dahulu.
- Di udara, badan berputar ke kanan, mendarat dengan kaki kiri, badan menghadap kembali ke tempat awalan tadi.

2. Lompat Tinggi Gaya Guling Perut atau Gaya Straddle

Rangkaian gerakan dalam lompat tinggi gaya guling perut adalah:

a. *Awalan*

Gerakan awalan yaitu:

- berlari dengan kecepatan yang disesuaikan,
- awalan dari samping kira-kira bersudut $30^{\circ}/40^{\circ}$ dengan tiang lompat,
- berlari agak serong dari mistar.

b. *Tolakan*

Gerakan tolakan yaitu:

- bertumpu dengan kaki yang terdekat dengan mistar.
- sesaat akan bertumpu, badan merebah sedikit atau condong ke belakang,
- kaki tumpu menolak ke atas, sehingga lutut lurus dan kedua lengan diayun ke depan atas.
- kaki yang lain diayunkan dengan kuat, lurus ke depan atas,

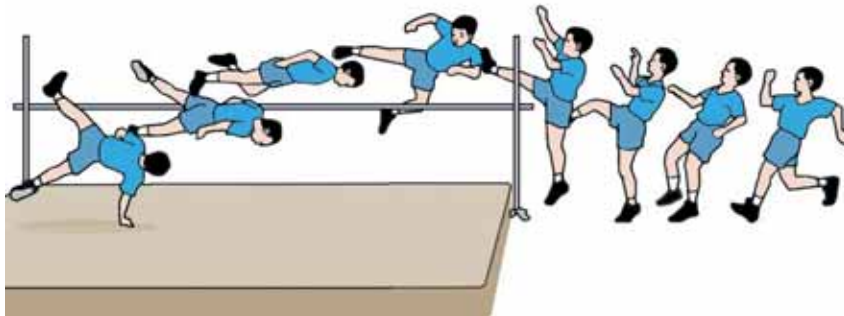
c. *Sikap badan di atas mistar*

Sikap badan di atas mistar yaitu:

- tidur telungkup terus berguling, serta badan dan kepala diturunkan,
- pada saat badan mulai turun, lutut segera diluruskan ke belakang.

d. *Mendarat*

Bila menggunakan tumpuan kaki kiri maka mendarat dengan kaki kanan terlebih dahulu. Dilanjutkan dengan gerakan berguling.

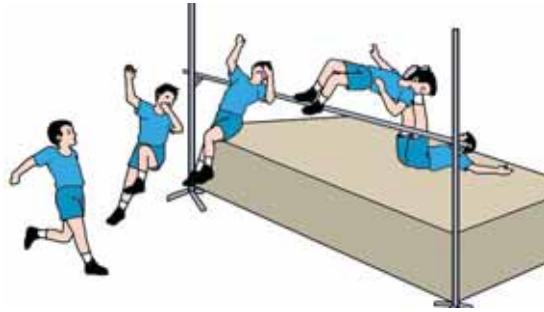


Gambar 2.2
Lompat tinggi gaya guling perut

3. Lompat Tinggi Gaya Flop

Cara melewati mistar dengan gaya ini merupakan kebalikan dari gaya straddle. Lompatan straddle berguling di atas mistar dengan perut menghadap ke bawah (ke arah mistar). Lompatan flop melewati mistar dengan punggung yang menghadap ke bawah.

Rangkaian gerakan dasar lompat tinggi gaya flop yaitu:



Gambar 2.3
Gaya Flop

a. Awalan

Berbeda dengan straddle, awalan pada flop arahnya dari depan, tegak lurus menghadap letak mistar. Awalan dari depan menuju tiang sandaran mistar sebelah kanan (bila bertumpu pada kaki kiri). Pada langkah-langkah terakhir mengubah arah serong ke kiri, tidak lagi tegak lurus pada mistar.

b. Tolakan

Gerakan saat menolak yaitu:

- 1) jika bertumpu dengan kaki kanan, kaki kanan menumpu dengan kuat,
- 2) kaki kiri diangkat dengan lutut ditekuk sambil memutar badan ke arah awalan,
- 3) badan membelakangi mistar,
- 4) disusul dengan gerakan melintang melewati mistar dengan punggung melengkung.

c. Sikap badan di atas mistar

Sikap badan di atas mistar merupakan gaya dalam lompat tinggi. Sikap badan gaya flop adalah:

- 1) kepala paling dulu melewati mistar,
- 2) diikuti dengan badan yang telentang,
- 3) punggung menghadap mistar.
- 4) setelah mencapai titik ketinggian maksimal dan pantat melewati mistar, kedua kaki diayun ke atas untuk dapat melewati mistar seluruhnya.

c. Mendarat

Anggota tubuh yang mendarat terlebih dahulu adalah punggung. Sikap tubuh telentang saat mendarat. Oleh karenanya, gaya lompat tinggi ini hanya mungkin dilakukan di atas busa. Jangan mencoba gaya flop di bak pasir.

Ketahui!

Richard Douglas Fosbury lahir 6 Maret 1947. Ia lahir di Portland, Oregon. Fosbury adalah orang pertama yang menggunakan sekaligus menciptakan lompat tinggi gaya flop. Percobaan gaya flop telah dilakukannya sejak usia 16 tahun. Gaya yang diciptakannya digunakan pertama kali secara resmi dalam US Olympic Trials tahun 1968.



Pada Olimpiade 1968 di Mexico City, Fosbury berhasil meraih medali emas nomor lompat tinggi. Ia melompat dengan menggunakan gaya flop. Hasil lompatan Fosbury saat itu setinggi 2,24 meter (7 kaki 4,25 inci).

Empat tahun kemudian, di Munich, 28 dari 40 pelompat tinggi dalam olimpiade menggunakan gaya flop. Pada tahun 1980, tiga belas dari enam belas finalis Olimpiade menggunakan gaya flop.

Sumber: www.freewebs.com

Ayo Berlatih!

Lakukan gerakan berikut ini!

1. Gerakan lompat tinggi gaya guling perut tanpa awalan!
2. Gerakan lompat tinggi gaya guling perut dengan awalan!

Rangkuman

- ⊙ Terdapat 3 gaya dalam lompat tinggi, yaitu gaya gunting, gaya guling perut, dan gaya flop. Kalian akan mempelajari ketiga gaya tersebut satu per satu.
- ⊙ Perbedaan tiap gaya dalam lompat tinggi diketahui dari sikap tubuh di atas mistar.
- ⊙ Peralatan yang digunakan dalam lompat tinggi adalah tempat mendarat, tiang lompat dan bilah lompat.
- ⊙ Teknik dasar lompat tinggi terdiri dari awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan mendarat.
- ⊙ Gaya flop diperkenalkan oleh Richard Fosbury.

Evaluasi Tertulis

1. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang tepat!

1. Berikut ini yang tidak termasuk teknik dasar lompat tinggi gaya straddle adalah
 - a. awalan
 - b. tolakan
 - c. sikap badan
 - d. posisi kaki
2. Gaya telentang di atas mistar juga disebut gaya
 - a. jongkok
 - b. gunting
 - c. straddle
 - d. flop
3. Tempat yang dapat digunakan untuk melakukan lompat tinggi gaya guling perut adalah
 - a. lapangan
 - b. bak lompat
 - c. bak air
 - d. kolam renang

4. Lompat tinggi gaya flop banyak digunakan pertama kali tahun
 - a. 1956
 - b. 1968
 - c. 1972
 - d. 1980
5. Lompat tinggi membutuhkan kekuatan otot
 - a. tangan
 - b. kaki
 - c. bahu
 - d. perut
6. Nomor lompat tinggi termasuk cabang olahraga
 - a. permainan
 - b. atletik
 - c. beladiri
 - d. renang
7. Panjang bilah lompat untuk lompat tinggi yaitu ... meter.
 - a. 3
 - b. 4
 - c. 5
 - d. 6
8. Lompat tinggi gaya flop pertama kali diperagakan dalam penyelenggaraan Olimpiade
 - a. Athena
 - b. Helsinki
 - c. Meksiko
 - d. Barcelona
9. Tempat mendarat dalam lompat tinggi gaya flop adalah
 - a. bak pasir
 - b. busa
 - c. matras
 - d. tikar
10. Berikut ini yang tidak termasuk gaya dalam lompat tinggi adalah
 - a. straddle
 - b. fosbury flop
 - c. walking in the air
 - d. eastern form

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini!

1. Jelaskan ketentuan bilah lompat dalam lompat tinggi!
2. Bagaimana sikap badan pada lompat tinggi gaya guling perut?

3. Bagaimana awalan lompat tinggi gaya straddle?
4. Jelaskan gerakan mendarat dalam lompat tinggi gaya flop!
5. Sebutkan syarat-syarat yang harus dipenuhi bagi atlet lompat tinggi!

Evaluasi Praktik

Tujuan: *untuk mengetahui pemahaman siswa mengenai materi lompat tinggi.*

1. Praktikkan kedua gaya dalam lompat tinggi!
2. Tentukan pemenangnya!

SEPAK BOLA

KATA KUNCI:

teknik

menendang

mengontrol bola

umpan

menggiring

menyundul



Kalian harus menguasai teknik dan peraturan sebelum bermain sepak bola. Tujuannya agar kalian dapat bermain dengan baik. Coba kalian perhatikan dengan saksama uraian materi berikut ini! Pelajari dengan baik agar kalian dapat bermain sepak bola dengan baik pula.

A. Teknik

Teknik dasar dalam permainan sepak bola terdiri dari menendang, menerima/mengontrol, menggiring, dan menyundul bola.

1. Teknik Menendang Bola

Terdapat beberapa teknik menendang bola. Kalian akan mempelajarinya pada materi kali ini. Teknik apa saja yang akan kalian pelajari? Ayo kita mulai pelajaran kali ini.

a. Menendang bola dengan kaki bagian dalam

Cara melakukannya yaitu:

- 1) Awalan lurus dengan bola. Kaki tumpu diletakkan di samping bola.
- 2) Kaki sepak diputar ke luar pada pangkal paha, sehingga kaki sepak membentuk sudut 90 derajat dengan kaki tumpu.
- 3) Bola disepak tepat pada titik pusatnya.

b. Menendang dengan punggung kaki

Cara melakukannya yaitu:

- 1) Awalan lurus dengan bola. Kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan jari-jari menghadap ke depan dan lutut sedikit ditekuk.
- 2) Pergelangan kaki ditekuk ke bawah sehingga punggung kaki menghadap ke bola, selanjutnya lutut juga ditekuk dalam-dalam.
- 3) Bola disepak dengan punggung kaki tepat pada titik tengahnya.

c. Menendang dengan kura-kura kaki bagian dalam

Cara melakukannya yaitu:

- 1) Awalan sedikit serong. Kaki kiri diletakkan di samping belakang bola.
- 2) Kaki kanan diayunkan dari belakang ke depan dengan membentuk suatu lengkungan.
- 3) Bola disepak dengan punggung kaki sebelah dalam.



Gambar 3.1
Menendang bola dengan kaki bagian dalam



Gambar 3.2
Menendang bola dengan punggung kaki



Gambar 3.3
Menendang bola dengan kura-kura bagian dalam

d. Menendang bola dengan kura-kura bagian luar

Cara melakukannya yaitu:

- 1) Awalan sikap badan berdiri tegak, kaki kiri ditekuk.
- 2) Pergelangan kaki kanan ditekuk ke bawah dan diputar ke dalam. Selanjutnya, bola disepak dengan punggung kaki bagian luar.

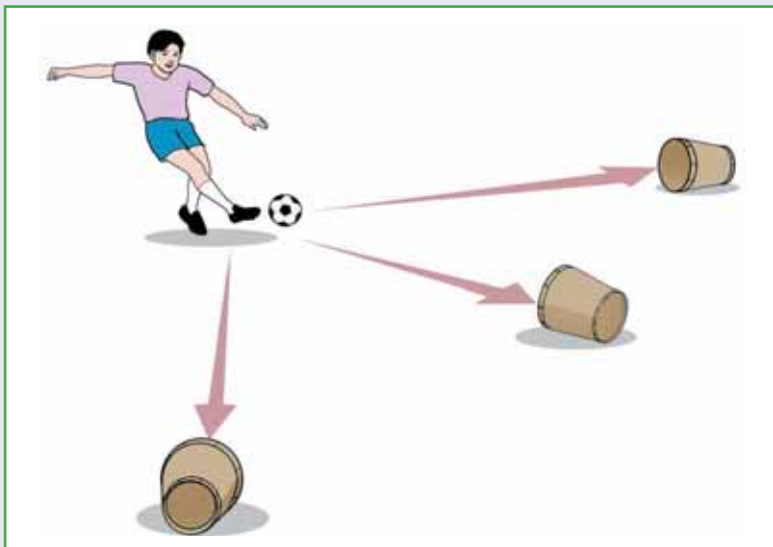


Gambar 3.4
Menendang bola dengan kura-kura bagian luar

Ayo Berlatih!

Lakukan kegiatan berikut ini!

1. Siapkan bola dan 3 keranjang!
2. Taruh keranjang tersebut 4 – 5 meter di hadapanmu!
3. Tendanglah bola arahkan ke keranjang!
4. Hitung bola yang masuk ke keranjang!



2. Teknik Menerima Bola atau Mengontrol Bola

Menerima bola atau mengontrol bola dapat dilakukan dengan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Teknik menerima bola dapat dibagi atas beberapa cara, yaitu:

a. Menerima bola yang bergulir dengan sol sepatu

Cara melakukannya yaitu:

- 1) Kaki tumpu menghadap ke arah datangnya bola. Lutut sedikit ditekuk.
- 2) Badan condong ke muka, selanjutnya bola dihentikan dengan menggunakan sol sepatu.



Gambar 3.5
Menerima bola dengan sol sepatu

b. Menerima bola dengan kaki bagian dalam

Cara melakukannya yaitu:

- 1) Kaki tumpu menghadap ke arah datangnya bola. Lutut ditekuk.
- 2) Kaki yang digunakan untuk mengontrol diputar ke luar sehingga kaki bagian dalam menghadap ke arah bola datang.
- 3) Mula-mula kaki yang digunakan untuk menahan bola didorong ke depan dan sesaat akan menyentuh bola kaki ditarik kembali ke belakang.
- 4) Bola dihentikan di samping kaki tumpu.



Gambar 3.6
Menerima bola dengan kaki bagian dalam

Ketahui!

Asal-Usul Sepak Bola



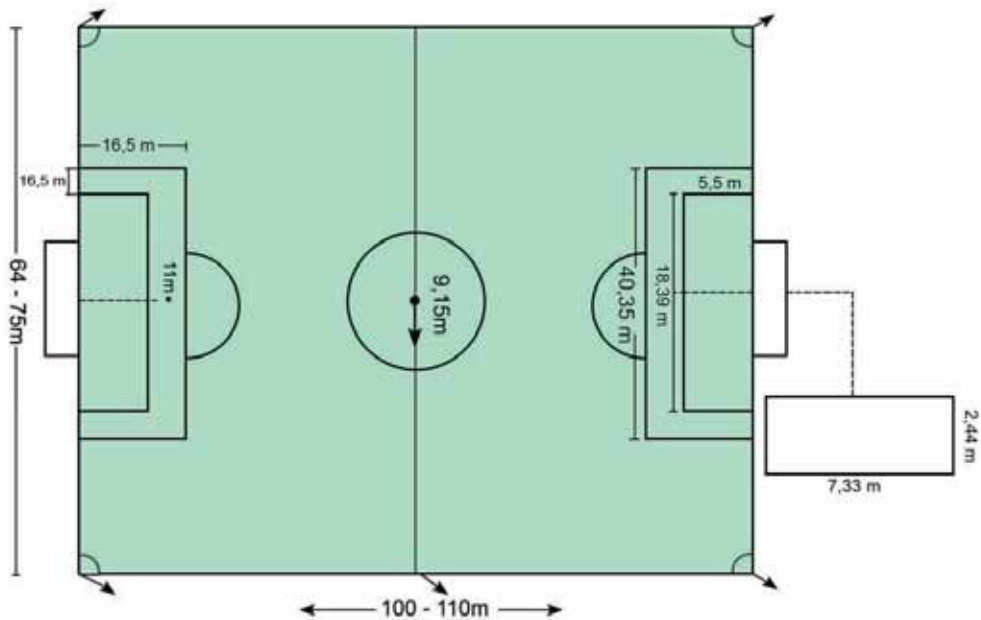
Menurut FIFA (Organisasi Sepak Bola Internasional), sepak bola diakui berasal dari Cina. Olahraga ini disebut cu ju. Permainan sepak bola telah dimainkan sejak 2400 tahun yang lalu. Posisi pemain diciptakan oleh *Kaisar Huang*. pada masa ini, pemain cuju termasuk salah satu strategi militer.

Sumber: rician.wordpress.com

B. Lapangan dan Peralatan

Setelah memahami beberapa teknik dasar dalam permainan sepak bola, kita perlu memahami. Lapangan dan aturan peratalatan yang diperlukan dalam sepak bola.

1. Lapangan Sepak Bola dan Peralatan



Gambar 3.7
Lapangan sepak bola

a. Lapangan sepak bola untuk anak SD:

panjang	= 70 m
lebar	= 50 m
daerah gawang	= 4 x 13 m
daerah hukuman	= 12 x 25 m
garis tengah lingkaran	= 9,15 m
titik penalti	= 11 m dari garis gawangi

b. Gawang:

tinggi	= 2 m
lebar	= 5 m
bahan	= kayu, logam, fiberglass
tebal	= maksimal 12 cm

c. Bola:

terbuat dari kulit

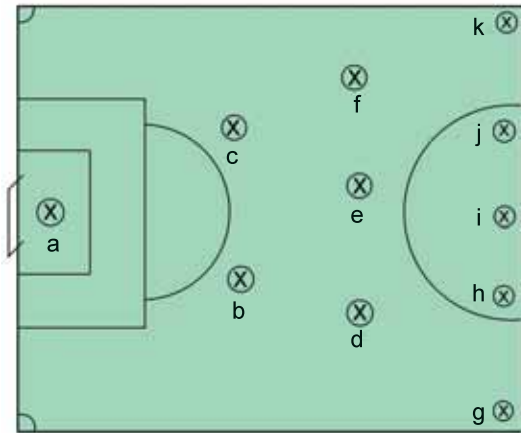
berat = 396 – 453 gram

keliling = 68 – 71 cm

2. Pemain

Jumlah pemain sepak bola tiap regunya sebanyak 11 orang yang terdiri dari:

- penjaga gawang,
- bek kanan,
- bek kiri,
- gelandang kanan,
- gelandang tengah,
- gelandang kiri,
- penyerang kanan luar,
- penyerang kanan dalam,
- penyerang tengah,
- penyerang kiri dalam,
- penyerang kiri luar.



Gambar 3.8

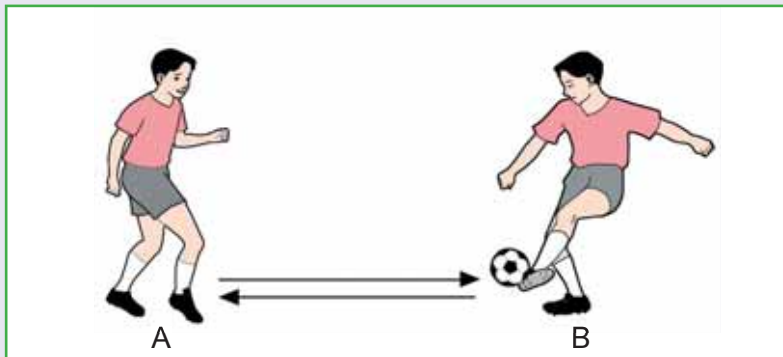
Pemain sepak bola

Ayo Berlatih!

Kalian telah mempelajari beberapa teknik dasar sepak bola. Nah sekarang kita coba memainkan teknik-teknik tersebut. Cobalah kalian bermain secara berpasangan maupun kelompok!

Permainan Saling Mengumpan

Pada permainan pertama, carilah pasanganmu! Setelah itu berdirilah berhadapan. Jaraknya sekitar 4 – 5 meter. Perhatikan gambar!



Langkah-langkah:

- a. A menendang bola dengan kaki bagian dalam. Tendang perlahan menyusur tanah ke arah B.
- b. B menerima bola dengan sol sepatu. Ia kemudian menendang bola dengan kaki bagian dalam. Tendang perlahan menyusur tanah ke arah A.
- c. A menerima bola dengan sol sepatu. Ia kemudian menendang bola dengan punggung kaki. Tendang bola perlahan ke arah B.
- d. B menerima bola dengan kaki bagian dalam. Lalu tendang bola ke arah A. Tendang dengan menggunakan punggung kaki.
- e. A menerima bola dengan kaki bagian dalam. Lalu tendang bola lagi ke arah B. Tendang dengan kura-kura bagian dalam.
- f. B menerima bola dengan sol sepatu. Kemudian tendang bola ke arah A. Tendang bola dengan kura-kura bagian dalam.
- g. A menerima bola dengan sol sepatu.

Nah, lakukan permainan tersebut! Lakukan bergantian kaki kanan dan kaki kiri!

Rangkuman

- ⊙ Teknik dasar permainan sepak bola terdiri dari menendang, menerima/ mengontrol, menggiring, dan menyundul bola
- ⊙ Teknik menendang bola terdiri dari:
 1. menendang bola dengan kaki dalam,
 2. menendang dengan punggung kaki,
 3. menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam,
 4. menendang bola dengan kura-kura bagian luar.
- ⊙ Teknik menerima /mengontrol bola terdiri dari:
 1. menerima dengan sol sepatu,
 2. menerima bola dengan kaki bagian dalam.
- ⊙ Teknik menggiring bola terdiri dari:
 1. menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar,
 2. menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam,
 3. menggiring bola dengan punggung kaki.
- ⊙ Teknik menyundul bola terdiri dari:
 1. menyundul bola dengan sikap berdiri,
 2. menyundul bola dengan awalan.

Evaluasi Tertulis

Coba kalian jelaskan pelaksanaan teknik-teknik berikut ini!

1.



Teknik :

Pelaksanaan :

2.



Teknik :

Pelaksanaan :

Evaluasi Praktik

Tujuan : mengetahui pemahaman siswa mengenai teknik dasar menendang bola dan mengontrol bola.

Praktikkan kembali teknik-teknik berikut ini!

1. Menendang bola dengan punggung kaki ke arah gawang.
2. Menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar ke arah gawang.
3. Menerima bola dengan kaki bagian dalam.

KEBUGARAN JASMANI

KATA KUNCI:

otot

kekuatan

daya tahan



Setiap hari kita melakukan kegiatan. Apa syaratnya agar kita dapat berkegiatan dengan baik? Syaratnya tubuh kita harus bugar.

Nah, dalam bab ini kita akan mempelajari tentang kebugaran jasmani. Ayo kita pelajari materi berikut ini.

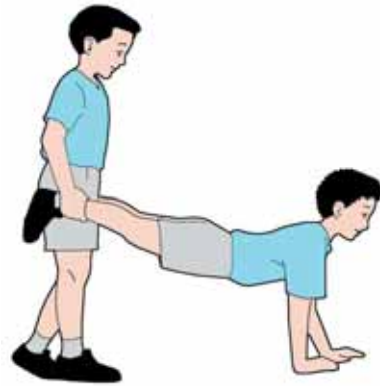
A. Latihan Meningkatkan Kekuatan Otot-otot Bahu dan Dada

Otot-otot tubuh perlu dilatih agar kuat. Kita dapat melakukannya sambil bermain. Ayo kita coba berlatih sambil bermain. Namun ingat, pelajari caranya dengan saksama. Setelah paham baru kalian coba.

1. Bermain Gerobak Dorong

Langkah-langkah dalam permainan gerobak dorong adalah:

- Anak-anak berpasangan dua-dua.
- Anak yang satu sebagai gerobaknya dan anak yang lain mendorong.
- Anak sebagai gerobak bersikap tengkurap. Kedua tangan lurus menopang tubuh. Kedua tangan digunakan untuk berjalan.
- Pada waktu berjalan, kedua kaki lurus ke belakang.
- Anak sebagai pendorong memegang kaki gerobak. Dorong pelan-pelan.
- Setelah sampai di tempat. Gantian yang mendorong menjadi gerobak.

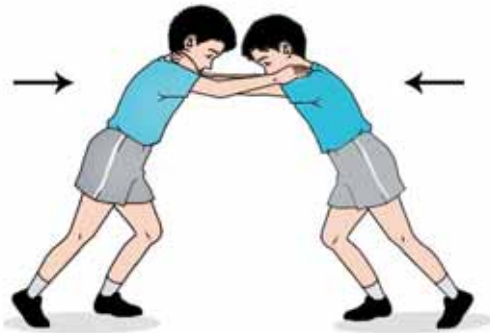


Gambar 4.1
Bermain gerobak dorong

2. Bermain saling Mendorong

Langkah-langkahnya:

- Anak-anak berpasangan dua, tiga, atau empat tiap kelompoknya.
- Guru membuat garis lurus sebagai batas.
- Anak-anak berhadapan di samping garis lurus.
- Bila hanya satu lawan satu, kedua anak saling berpegang bahu dan saling mendorong.
- Bila anak bertiga atau empat yang depan saling berpegang bahu, sedangkan yang lain mendorong dari belakang temannya.
- Regu yang didorong melewati garis batas dinyatakan kalah dalam permainan.

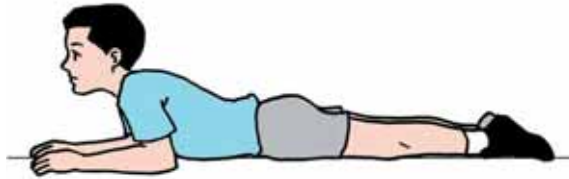


Gambar 4.2
Bermain saling mendorong

3. Sikap Kobra

Langkah-langkahnya:

- Berbaring telungkup.
- Tumpuan badan pada kedua siku dan lengan bawah.
- Dada dan perut menekan pada lantai atau matras.
- Angkatlah kepala dan badanmu ke atas.



Gambar 4.3
Sikap kobra

Ayo Berlatih!

Bermain Mendorong Benda Tak Bergerak

Permainan apa yang dapat kalian lakukan untuk melatih kekuatan otot? Sekarang kita akan bermain mendorong benda tak bergerak. Bagaimana cara melakukannya? Coba kalian ikuti langkah-langkah berikut ini!

- Berdirilah dengan kaki kanan di depan. Badan condong ke depan. Kedua lengan lurus ke depan. Telapak tangan menempel pada tembok atau dinding.
- Doronglah dinding dengan kekuatan yang berangsur-angsur meningkat.
- Pertahankan sikap tersebut selama 10 detik.
- Setelah menguasai gerakan, latihan dapat ditingkatkan dengan menambah lamanya waktu.

B. Latihan Meningkatkan Daya Tahan

Ada banyak latihannya. Mari kita coba bersama.

1. Naik Turun Tangga

Caranya sebagai berikut:

- Lakukan gerak naik turun tangga.
- Lakukan 1 atau 2 menit.
- Hitung gerakan yang kalian lakukan.



Gambar 4.4

Latihan naik turun tangga

2. Latihan Merangkak

Merangkak dalam hal ini merupakan latihan merangkak seperti bayi. Gerakannya yaitu:

- Sikap awal jongkok.
- Kemudian mengambil posisi merangkak.
- Lutut dalam keadaan lurus.
- Nah, sekarang mulai merangkak ke depan.



Gambar 4.5

Latihan merangkak

Ayo Berlatih!

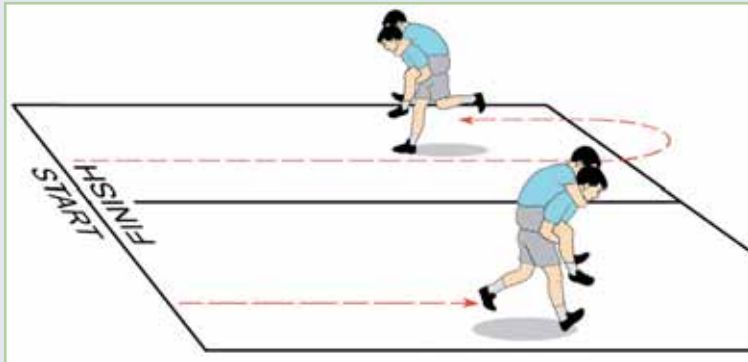
Bermain saling Menggendong

Ayo berlomba menguji daya tahan sambil bermain! Carilah pasangan untuk perlombaan ini.

Cara melakukannya:

- Dua anak saling berpasangan.
- Anak yang menggendong bersikap jongkok.

3. Anak yang digendong berdiri di belakang.
4. Berlari dengan jarak yang telah ditentukan.
5. Kembali lagi ke garis start, tapi gantian menggendongnya.
6. Pasangan yang paling cepat sampai ke garis akhir, dialah pemenangnya.

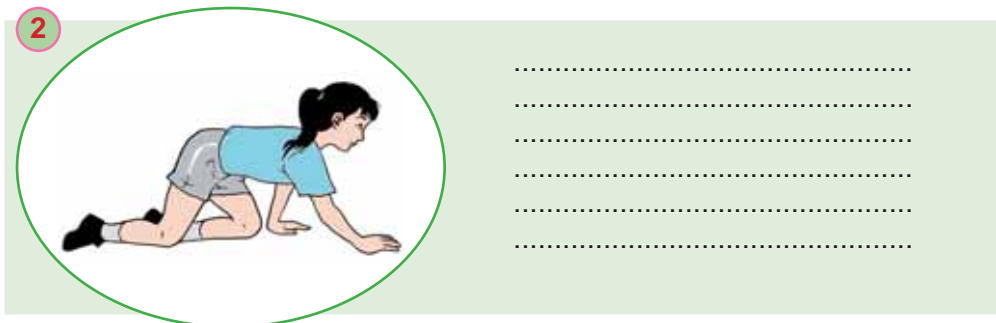
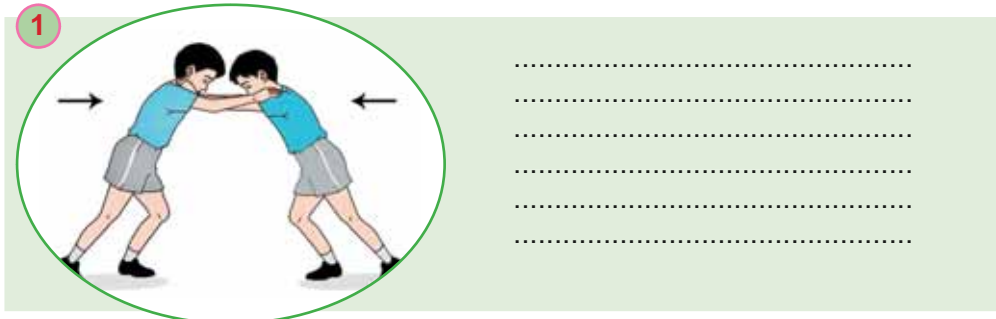


Rangkuman

1. Latihan kekuatan meningkatkan otot dapat dilakukan dengan meningkatkan kekuatan otot bahu dan dada.
2. Latihan untuk meningkatkan kekuatan otot bahu dan dada dapat dilakukan dengan bermain gerobak dorong dan bermain saling mendorong.
3. Latihan meningkatkan daya tahan dilakukan dengan latihan merangkak seperti bayi, gerakan naik turun tangga, dan bermain saling menggendong.

Evaluasi Tertulis

Jelaskan gerakan-gerakan berdasarkan gambar!



Evaluasi Praktik

Coba kalian praktikkan gerakan-gerakan berikut ini! Ingatlah cara-cara yang telah diajarkan guru kalian!

1. Bermain gerobak dorong
2. Bermain saling mendorong
3. Sikap kobra
4. Naik turun tangga
5. Merangkak

SENAM KETANGKASAN

KATA KUNCI:

senam

ketangkasan

statis

dinamis



Senam membuat tubuh sehat. Tahukah kalian ada bermacam-macam senam. Ada senam lantai dan senam ketangkasan.

Nah, sekarang kita akan mempelajari apa saja yang termasuk di dalamnya. Untuk lebih jelasnya, ayo kita pelajari bersama.

A. Senam Lantai

Apa yang dimaksud dengan senam lantai? Senam lantai adalah senam yang dilakukan di lantai. Ada bermacam-macam senam lantai. Saat ini kita akan mempelajari latihan keseimbangan. Ada dua macam latihan keseimbangan. Ayo kita pelajari bersama!

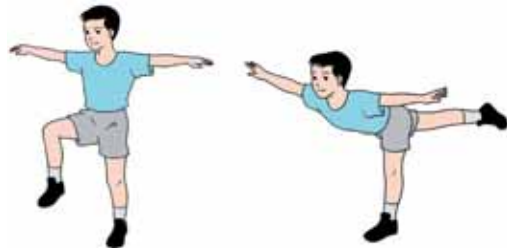
1. Keseimbangan Statis

Keseimbangan statis adalah latihan keseimbangan yang tidak berpindah tempat. Apa saja jenisnya?

a. *Sikap kapal terbang*

Langkah gerakannya:

- 1) Berdiri tegak.
- 2) Angkatlah lutut kaki kananmu ke atas.
- 3) Rentangkan kedua tanganmu ke samping. Ingat, tangan lurus dengan bahu.
- 4) Julurkan kaki kananmu ke belakang. Ingat, kaki sejajar pinggang.
- 5) Rebahkan badanmu ke depan.
- 6) Pertahankan dalam 8 hitungan.
- 7) Nah, sekarang berganti kaki.



Gambar 5.1
Sikap kapal terbang

b. *Jongkok mengangkat satu kaki*

Langkah gerakannya:

- 1) Jongkok dengan posisi badan tegak.
- 2) Tanganmu harus lurus ke bawah.
- 3) Pandangan ke depan.
- 4) Angkat tumit kakimu.
- 5) Angkat kaki kananmu ke depan. Selanjutnya luruskan. Jangan lupa, lakukan perlahan-lahan.
- 6) Rentangkan kedua tanganmu ke samping. Ingat, tangan lurus sejajar bahu.
- 7) Pertahankan selama 1 x 4 hitungan.
- 8) Sekarang gantian kaki kiri.



Gambar 5.2
Jongkok mengangkat satu kaki

2. Keseimbangan Dinamis

Ada banyak latihan keseimbangan dinamis. Salah satunya berjalan di atas balok titian. Bagaimana gerakannya? Ayo ikuti petunjuknya!

- Naiklah ke atas balok titian.
- Rentangkan kedua tanganmu ke samping.
- Berjalanlah ke depan. Jangan lupa, badan tegak.
- Berjalanlah sampai ujung balok titian. Kemudian putarlah tubuhmu. Lalu berjalanlah kembali ke tempat semula.
- Lakukan latihan tersebut selama 3 kali putaran.



Gambar 5.3
Berjalan di atas balok titian

Ayo Berlatih!

Berdiri dengan Satu Kaki

Gerakannya:

- Berdiri tegak, kedua kaki rapat
- Pandangan lurus ke depan
- Angkatlah kaki kananmu kemudian letakkan pada lutut kaki kiri.
- Tangan direntangkan serong ke atas.
- Pertahankan keseimbangan tubuh selama 10 – 15 detik.
- Lakukan gerakan secara bergantian antara kaki kanan dan kaki kiri.

B. Senam Ketangkasan

Apa saja yang termasuk senam ketangkasan? Coba kalian sebutkan! Pada bab ini kita akan mempelajarinya.

1. Guling Depan

Tahapan gerakan guling depan yaitu:

a. Sikap awal

- 1) Jongkok atau berdiri. Jangan lupa, rapatkan kedua kakimu.
- 2) Kedua telapak tangan menumpu di atas matras atau lantai. Ingat, tangan selebar bahu.

b. Gerakan

Urutan gerakannya:

- 1) Luruskan kedua kakimu.
- 2) Pandangan ke arah perut.
- 3) Letakkan bahu pada matras.
- 4) Dorong badanmu hingga berguling ke depan.
- 5) Kembali ke sikap semula.



Gambar 5.4
Guling depan

2. Guling Belakang

Bagaimana caranya? Ayo kita ikuti petunjuknya.

a. Sikap awal

Sikap awal guling belakang yaitu:

- 1) Berdiri atau jongkok.
- 2) Badan membungkuk.
- 3) Kedua tangan di samping telinga.
- 4) Telapak tangan menghadap ke atas belakang.

b. Gerakan

Urutan gerakannya:

- 1) Rubuhkan badanmu ke belakang.
- 2) Lemparkan kakimu lurus ke belakang.
- 3) Telapak tangan menapak di matras.
- 4) Telapak tangan mendorong ke atas.
- 5) Kembali ke sikap semula.



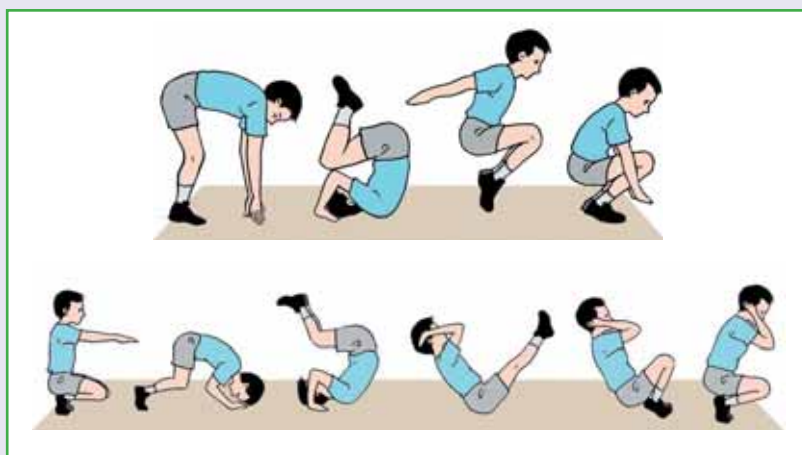
Gambar 5.5
Guling belakang

Ayo Berlatih!

Gabungan Guling Depan dan Guling Belakang

Tentu kalian masih ingat gerakannya. Nah, sekarang coba kalian gabungkan. Gerakan pertama adalah guling depan. Kemudian disusul guling belakang.

Perhatikan gambar di bawah ini!



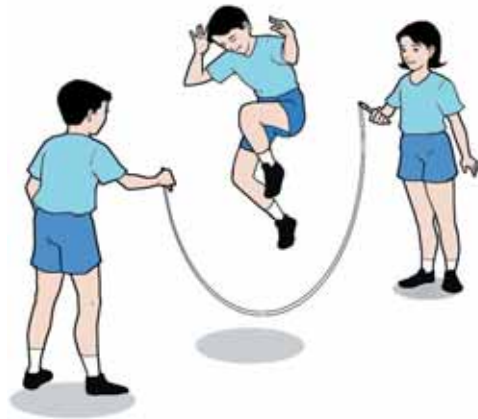
C. Senam Lantai dengan Alat

Beberapa macam lompat tali dengan alat, antara lain:

1. Lompat tali dengan memutar tubuh

Gerakan ini bisa kalian lakukan bersama teman. Cara melakukan:

- Kedua ujung tali dipegang oleh dua teman.
- Ujung tali diputar pelan-pelan, kemudian semakin cepat menurut kebutuhan.
- Setelah diputar, salah satu anak melakukan loncatan di tengah-tengah tali.
- Loncatan tali bisa dilakukan secara bervariasi, misalnya tubuh diputar 180° atau 360° .



Gambar 5.6

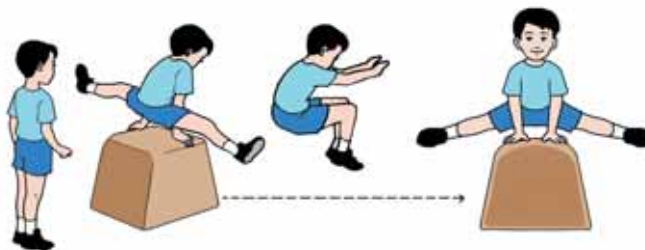
Lompat tali dengan memutar tubuh

2. Lompat Kangkang

Lompat kangkang alatnya berupa bangku kecil atau bak. Cara melakukannya:

- Sikap awal mengambil ancang-ancang.
- Berlari menuju bak.
- Setelah sampai di depan bak, salah satu kaki melakukan tolakan dan kedua tangan menumpu di atas bak.
- Posisi tubuh di atas bak, kaki kangkang dan pandangan mata ke depan.
- mendarat dengan kedua kaki mengeper, kemudian berdiri dengan sikap sempurna.

Perhatikan gambar berikut!



Gambar 5.7

Lompat kangkang

Rangkuman

1. Gerak keseimbangan senam lantai terdiri dari keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis.
2. Gerak keseimbangan statis antara lain sikap kapal terbang dan jongkok mengangkat satu kaki.
3. Gerak keseimbangan dinamis adalah berjalan di atas balok titian.
4. Senam ketangkasan berarti senam yang harus dilakukan secara cepat dan gesit.
5. Contoh latihan senam ketangkasan tanpa alat antara lain guling depan, guling belakang, dan guling lenting.
6. Contoh senam lantai dengan alat antara lain lompat tali dan lompat kangkang.

Evaluasi Tertulis

1. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang tepat!

1. Gerakan tangan pada sikap kapal terbang adalah
 - a. direntangkan ke atas sejajar bahu
 - b. direntangkan ke samping sejajar kepala
 - c. direntangkan ke samping sejajar bahu
 - d. direntangkan serong ke atas
2. Contoh latihan keseimbangan statis adalah
 - a. berjalan di atas balok titian
 - b. berjalan di atas garis
 - c. guling depan
 - d. duduk mengangkat satu kaki
3. Tumpuan pada gerakan jongkok mengangkat satu kaki adalah
 - a. ujung kaki
 - b. telapak kaki
 - c. lutut
 - d. pinggul
4. Tumpuan pada saat melakukan gerakan guling depan adalah
 - a. siku
 - b. lutut
 - c. telapak tangan
 - d. dahi

5. Perhatikan gambar berikut ini!

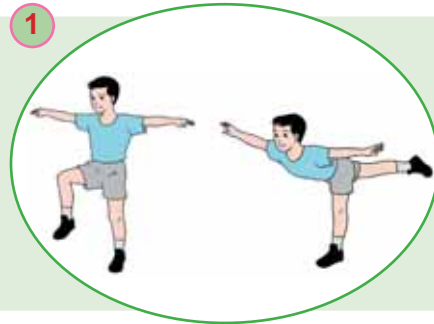


Gambar di atas menunjukkan gerakan

- a. guling lenting
- b. guling depan
- c. guling belakang
- d. lompat kangkang

II. Jelaskan gerakannya!

1



.....

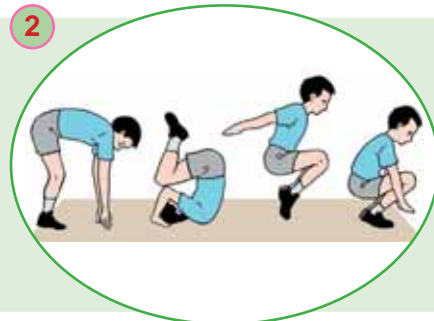
.....

.....

.....

.....

2



.....

.....

.....

.....

.....

Evaluasi Praktik

Kalian telah mempelajari senam lantai. Nah, sekarang coba kalian praktikkan gerakan-gerakannya!

- 1. Sikap kapal terbang
- 2. Jongkok mengangkat satu kaki
- 3. Berjalan di atas balok titian
- 4. Guling depan
- 5. Guling belakang

GERAK RITMIK

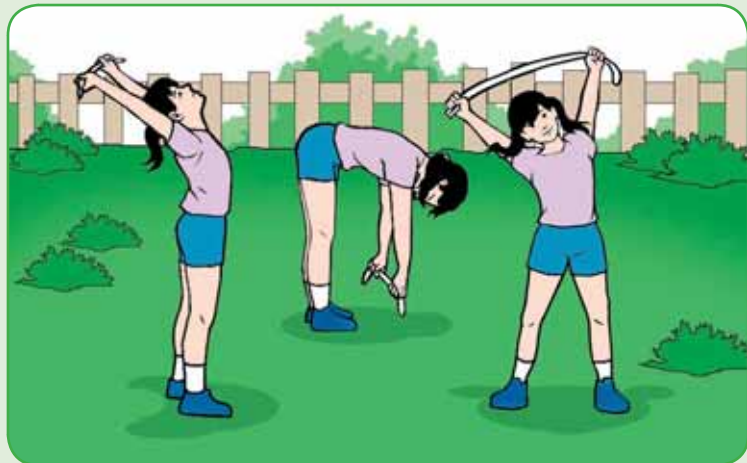
KATA KUNCI:

senam

irama

musik

hitungan



Bila kita mendengar istilah senam irama, pasti yang kita pikirkan adalah rangkaian gerak senam yang diiringi dengan musik atau irama. Tahukah kalian bahwa senam irama merupakan gabungan dari tiga cabang seni. Apa saja cabang seni tersebut? Ketiga cabang seni tersebut adalah seni musik, seni sandiwara, dan seni tari.

Senam irama memiliki banyak manfaat. Manfaat tersebut antara lain meningkatkan kelentukan, keluwesan, serta membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis.

A. Prinsip Senam Irama

Senam irama adalah suatu rangkaian gerak ayunan lengan dan tubuh dengan iringan irama atau musik. Sebelum melakukan senam irama kalian harus menguasai unsur dasar gerakannya. Apa saja yang menjadi unsur-unsur dasar gerakan senam irama? Unsur-unsur gerakan senam irama dimulai dari sikap awal, langkah, ayunan lengan, dan sikap tubuh.

Nah, agar dapat memeragakan senam irama dengan baik, kalian harus mengetahui prinsip dasarnya. Apa saja prinsip dasar senam irama? Prinsip dasar latihan senam irama adalah:

1. Setiap gerakan selalu diikuti gerakan mengeper. Apa maksud dari gerakan mengeper? Gerakan mengeper yaitu gerakan menekuk dan meluruskan lutut.
2. Tumpuan berat badan selalu pada ujung kaki. Ini berlaku untuk setiap gerakan.
3. Pemindahan berat badan selalu mengikuti setiap gerakan.

Dengan memerhatikan prinsip-prinsip tersebut, gerakan yang dilakukan akan kontinu. Apa maksudnya, gerakan tidak terputus-putus.

B. Senam Irama dengan Alat

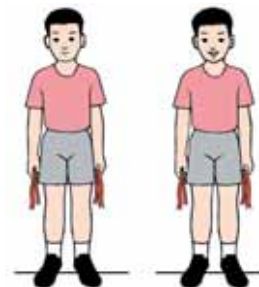
Gerakan senam irama harus dilakukan dengan luwes dan lentur. Gerakan juga harus dilakukan dengan penjiwaan. Keluwesan, kelenturan, dan penjiwaan berlaku dalam senam irama, baik perorangan, berpasangan, maupun kelompok. Nah pada bab ini, kalian akan mempelajari beberapa gerakan berpasangan. Bagaimana gerakan-gerakan tersebut? Ayo kita mulai!

Sebelum memulai, terlebih dahulu siapkan pita. Kalian akan melakukan gerakan tanpa musik terlebih dahulu. Setelah kalian menguasai gerakan, baru akan diiringi musik.

1. Melangkah ke Depan

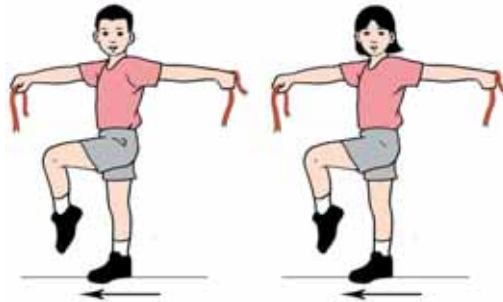
Gerakannya yaitu:

- a. Sikap awal : Berdiri tegak. Pandangan ke depan.
Tangan lurus di samping badan.



Gambar 6.1
Sikap awal

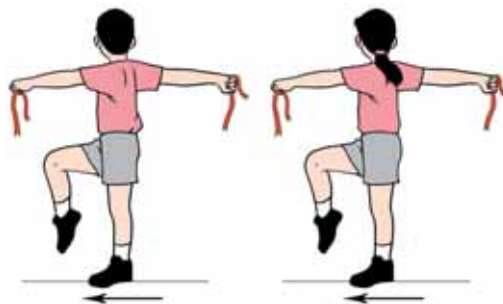
- b. Hitungan 1 : Angkat kaki kiri ke depan. Telapak kaki menghadap ke belakang. Pada saat bersamaan, tangan kanan mengayun ke depan dan tangan kiri mengayun ke belakang. Kepala menoleh ke kiri.



Gambar 6.2

Gerakan pada hitungan 1 dan 5

- c. Hitungan 2 : Kembali ke sikap awal.
d. Hitungan 3 : Angkat kaki kanan ke depan. Telapak kaki menghadap ke belakang. Pada saat bersamaan, tangan kiri mengayun ke depan dan tangan kanan mengayun ke belakang. Kepala menoleh ke kanan.



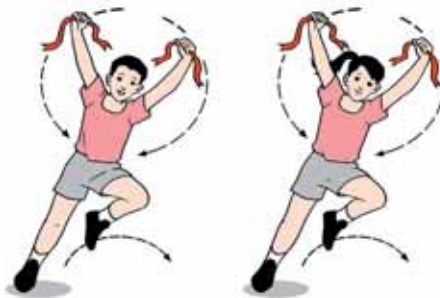
Gambar 6.3

Gerakan pada hitungan 3 dan 7

- e. Hitungan 4 : Kembali ke sikap awal.
Hitungan 5-8 mengulang gerakan pada hitungan 1 – 4
Lakukan gerakan selama 1 x 8 hitungan.

2. Melompat ke Samping

- a. Sikap awal : Berdiri tegak. Pandangan ke depan. Tangan lurus di samping badan
- b. Hitungan 1 : Melompat ke kiri. Saat melompat, angkat kaki kiri terlebih dahulu. Kemudian tolakkan kaki kanan ke arah kiri. Tangan membuat gerakan melingkar di depan badan.



Gambar 6.4

Gerakan pada hitungan 1, 2, 7, dan 8

- c. Hitungan 2 : Gerakan sama dengan hitungan 1
- d. Hitungan 3 : Melompat ke kanan. Saat melompat, angkat kaki kanan terlebih dahulu. Kemudian tolakkan kaki kiri ke arah kanan. Tangan membuat gerakan melingkar di depan badan.



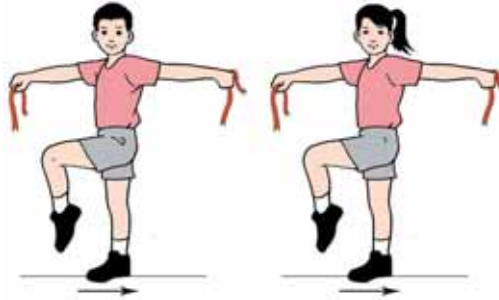
Gambar 6.5

Gerakan pada hitungan 3, 4, 5, dan 6

- e. Hitungan 4 : Gerakan sama dengan hitungan 3
- f. Hitungan 5 : Melompat ke kanan. Saat melompat, angkat kaki kanan terlebih dahulu. Kemudian tolakkan kaki kiri ke arah kanan. Tangan membuat gerakan melingkar di depan badan.
- g. Hitungan 6 : Gerakan sama dengan hitungan 5
- h. Hitungan 7 : Melompat ke kiri. Saat melompat, angkat kaki kiri terlebih dahulu. Kemudian tolakkan kaki kanan ke arah kiri. Tangan membuat gerakan melingkar di depan badan.
- i. Hitungan 8 : Gerakan sama dengan hitungan 7.

3. Melangkah ke Belakang

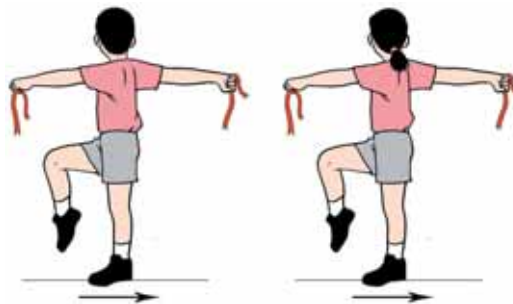
- a. Sikap awal : Berdiri tegak. Pandangan ke depan. Tangan lurus di samping badan
- b. Hitungan 1 : Angkat kaki kiri ke depan. Telapak kaki menghadap ke belakang. Pada saat bersamaan, tangan kiri mengayun ke belakang dan tangan kanan mengayun ke depan. Kepala menoleh ke kiri.



Gambar 6.6

Gerakan pada hitungan 1 dan 5

- c. Hitungan 2 : Kembali ke sikap awal.
- d. Hitungan 3 : Angkat kaki kanan ke depan. Telapak kaki menghadap ke belakang. Pada saat bersamaan, tangan kanan mengayun ke belakang dan tangan kiri mengayun ke depan. Kepala menoleh ke kanan.



Gambar 6.7

Gerakan pada hitungan 3 dan 7

- e. Hitungan 4 : Kembali ke sikap awal.
- Hitungan 5-8 mengulang gerakan pada hitungan 1-4
Lakukan gerakan selama 1 x 8 hitungan.

Sudahkah kalian memahami ketiga gerakan tersebut? Adakah gerakan yang masih membingungkan? Jika ada tanyakan pada gurumu! Jika kalian sudah memahami dan hafal gerakan tersebut, coba kalian praktikkan sekali lagi bersama pasanganmu! Hitunglah bersama-sama.

Ayo Berlatih!

Pilihlah lagu yang sesuai untuk gerakan yang telah kalian pelajari!
Lakukan gerakan sesuai dengan iringan lagu yang kalian pilih!
Kalian dapat menambahkan gerakan sesuai dengan kreasi kalian!

C. Senam Irama secara Berkelompok

Kalian telah mempraktikkan senam irama secara berpasangan. Sekarang cobalah melakukan senam irama secara berkelompok. Lakukan gerakan yang telah kalian pelajari secara berpasangan. Peragakan gerakan tersebut secara berkelompok.

Nah sekarang, tentukan dulu anggota kelompokmu. Cari anggota sebanyak 5 orang. Setelah itu lakukan gerakan senam irama bersama kelompok kalian masing-masing. Ingat, lakukan dengan kompak. Perhatikan hitungan dengan benar.



Gambar 6.8

Senam irama secara berkelompok

Ayo Berlatih!

Cobalah membuat gerakan senam irama bersama kelompokmu!
Peragakan gerakan hasil karyamu!
Jika perlu, gunakan iringan musik!

Rangkuman

- ⊙ Senam irama adalah suatu rangkaian langkah dengan gerak ayunan lengan serta setiap tubuh dengan iringan irama atau musik.
- ⊙ Unsur-unsur gerakan senam irama adalah sikap awal, langkah, ayunan lengan, dan sikap tubuh.
- ⊙ Prinsip dasar latihan senam irama adalah:
 1. Setiap gerakan selalu diikuti gerakan mengeper. Gerakan mengeper yaitu gerakan menekuk dan meluruskan lutut.
 2. Tumpuan berat badan selalu pada ujung kaki. Ini berlaku untuk setiap gerakan.
 3. Pemindahan berat badan selalu mengikuti setiap gerakan.

Evaluasi Tertulis

1. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang tepat!

1. Senam yang diiringi dengan musik disebut senam
 - a. ketangkasan
 - b. pemanasan
 - c. irama
 - d. pembentukan
2. Alat berikut ini yang tidak biasa digunakan dalam senam irama adalah
 - a. pita
 - b. simpai
 - c. tongkat
 - d. bola besi
3. Cabang seni yang tidak membentuk senam irama adalah
 - a. musik
 - b. tari
 - c. rupa
 - d. sandiwara
4. Prinsip utama gerakan kaki dalam senam irama adalah
 - a. lurus
 - b. mengeper
 - c. mengejang
 - d. ditekuk
5. Senam irama memerlukan
 - a. kekuatan
 - b. penjiwaan
 - c. kemandirian
 - d. pengembangan

6. Senam irama secara berpasangan memerlukan
 - a. kecepatan
 - b. ketepatan
 - c. kepiawaian
 - d. keluwesan
7. Ketentuan yang tidak perlu diperhatikan dalam senam irama adalah
 - a. kekompakan
 - b. keluwesan
 - c. kelentukan
 - d. kecepatan
8. Kemampuan memahami makna gerakan yang dilakukan berkaitan dengan unsur
 - a. kelentukan
 - b. kekuatan
 - c. keluwesan
 - d. penjiwaan
9. Gerakan menekuk dan meluruskan lutut disebut
 - a. mengeper
 - b. mengayun
 - c. melenggang
 - d. melangkah
10. Sesuatu yang ajeg dan enak didengar disebut
 - a. irama
 - b. melodi
 - c. simponi
 - d. ketukan

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini!

1. Apa yang dimaksud dengan senam irama?
2. Bagaimana cara menciptakan kelentukan gerakan?
3. Sebutkan prinsip senam irama!
4. Apa yang dimaksud dengan gerakan mengeper?
5. Bagaimana hubungan antara latihan yang teratur dengan keluwesan gerak?

Evaluasi Praktik

Tujuan: mengetahui pemahaman siswa mengenai materi senam irama.

Berkreasi Gerakan Senam Irama

1. Siswa diberi waktu untuk menciptakan gerakan senam irama secara berpasangan selama 1 minggu di rumah.
2. Senam dilakukan dengan menggunakan alat.
3. Siswa mempraktikkan hasil ciptaannya.

KEBERSIHAN LINGKUNGAN

KATA KUNCI:

sekolah

bersih

kotor

sehat

lingkungan

rumah



Ada pepatah kebersihan adalah pangkal kesehatan. Tahukah kalian maksud dari pepatah tersebut? Ya benar. Agar tetap sehat, maka kita harus dapat menjaga kebersihan. Kita perlu menjaga kebersihan pribadi maupun lingkungan. Kalian harus dapat menjaga kebersihan baik di rumah maupun di sekolah.

A. Kebersihan Lingkungan Rumah

Setiap keluarga tinggal di rumah. Tahukah kalian, kegunaan rumah bagi setiap keluarga? Bagi keluarga rumah berguna sebagai tempat berkumpul dan tempat berlindung dari segala gangguan. Karena itulah rumah harus dipelihara kebersihannya. Tahukah kalian bagaimana cara membersihkan rumah? Apa pula akibatnya jika rumah kotor?

1. Alat-Alat Kebersihan

Pernahkah kalian membersihkan rumah? Alat apa saja yang kalian gunakan? Alat-alat kebersihan antara lain sapu lidi, sapu lantai, kain pel, kain lap, sikat lantai, dan kemuceng.



Gambar 7.1
Alat-alat kebersihan

2. Bagian Rumah yang Harus Dibersihkan

Rumah yang baik dan sehat terdiri dari beberapa bagian. Apa saja bagian-bagian rumah? Bagian-bagian rumah antara lain ruang tamu, ruang keluarga, ruang makan, kamar mandi, jamban, kamar tidur, dapur, gudang, dan halaman. Ada pula rumah yang dilengkapi dengan tempat parkir kendaraan.

Setiap bagian rumah harus ada pintu, jendela, dan ventilasi udara. Menurut kalian apa gunanya? Agar udara dapat berganti setiap saat. Udara kotor diganti dengan udara bersih.

Setiap bagian rumah harus dibersihkan. Tentunya termasuk perabot rumah tangga seperti meja, kursi, almari, dan yang lainnya juga harus dibersihkan.

Berikut ini adalah beberapa cara membersihkan bagian-bagian rumah.

a. Lantai

Terbuat dari apa lantai rumahmu? Bila lantai rumahmu berupa tanah, maka bersihkan dengan sapu lidi. Bila lantai rumahmu berupa tegel atau keramik, bersihkan dengan sapu ijuk dan kain pel. Pada waktu mengepel lantai, gunakan air yang dicampur dengan pembersih lantai. caranya lantai disiram air yang dicampur bahan pembersih, kemudian dipel dari arah depan ke belakang.



Gambar 7.2

Menjaga kebersihan lantai rumah

b. Halaman rumah

Halaman rumah juga harus dibersihkan. Bila halaman rumahmu berupa tanah, maka sapulah dengan sapu lidi. Apabila halaman rumahmu berupa ubin, bersihkan dengan sapu ijuk.



Gambar 7.3

Menjaga kebersihan halaman

c. Jamban dan kamar mandi

Jamban dan kamar mandi harus dibersihkan setiap hari. Jika kalian malas membersihkannya, jamban dan kamar mandi menjadi kotor dan licin. Jamban dan kamar mandi dibersihkan dengan sapu lidi atau sikat. Untuk membersihkan jamban dapat menggunakan sikat yang bertangkai. Alangkah baiknya jika jamban dan kamar mandi diberi karbol supaya kumannya mati.



Gambar 7.4

Menjaga kebersihan jamban dan kamar mandi

d. Tempat tidur

Perlengkapan tidur terdiri dari tempat tidur, kasur, sprei, selimut, bantal dan guling setiap saat harus bersih. Kasur, bantal, dan guling harus sering dijemur. Sprei dan selimut yang kotor harus dicuci.



Gambar 7.5

Menjaga kebersihan perlengkapan tidur

Nah sudahkah kalian memahami cara membersihkan rumah? Sudahkah kalian mempraktikkannya? Rumah yang kotor menjadi tidak nyaman untuk ditinggali. Rumah yang kotor menjadi sarang serangga, seperti nyamuk, lalat, semut, dan hewan serangga. Serangga dapat menularkan penyakit. Maka dari itu, rajinlah membersihkan rumah.

Ayo Berlatih!

Coba kalian diskusikan soal-soal berikut ini bersama teman sebangkumu!

No.	Tugas	Hasil Pembahasan
1.	Mengapa di rumah harus disediakan tempat sampah?	
2.	Apa alat yang digunakan untuk membersihkan kolam?	
3.	Apa gunanya air yang diletakkan di ruang kelas?	
4.	Bagaimana cara memusnahkan sampah yang berupa daun dan kertas?	
5.	Apa yang digunakan untuk membersihkan jamban?	

B. Kebersihan Lingkungan Sekolah

Kebersihan lingkungan sekolah menjadi tanggung jawab semua warga sekolah. Sebagai siswa, kalian tentunya juga harus menjaga kebersihan lingkungan sekolah. Bagaimana cara menjaga kebersihan lingkungan sekolah? Ada beberapa sikap yang dapat kalian lakukan untuk menjaga kebersihan lingkungan sekolah.

1. Menjaga Kebersihan Kamar Kecil dan Jamban

Bagaimana cara menjaga kebersihan kamar kecil dan jamban? Kalian harus menyiram kamar mandi dan jamban sampai bersih setiap habis buang air besar maupun kecil.

2. Membersihkan Ruang Kelas

Di kelas kalian tentunya terdapat beberapa regu piket. Tahukah kalian apa tugas regu piket? Ya, benar. Salah satunya adalah menjaga kebersihan dan kerapian kelas. Kelas yang bersih dan rapi nyaman untuk belajar. Nah, sudahkah kalian melaksanakan tugas piket dengan baik?



Gambar 7.6
Menjaga kebersihan kelas

Ketahui!



Limbah

Limbah termasuk sampah. Limbah adalah buangan yang dihasilkan dari suatu proses produksi baik industri maupun domestik. Limbah domestik adalah sampah rumah tangga. Limbah tidak dikehendaki lingkungan karena tidak memiliki nilai ekonomis. Bila ditinjau secara kimiawi, limbah ini terdiri dari bahan kimia organik dan anorganik. Dengan konsentrasi dan kuantitas tertentu, kehadiran limbah dapat berdampak negatif terhadap lingkungan terutama bagi kesehatan manusia, sehingga perlu dilakukan penanganan terhadap limbah. Tingkat bahaya keracunan yang ditimbulkan oleh limbah tergantung pada jenis dan karakteristik limbah.

Sumber: id.wikipedia.org

C. Membuang Sampah

Adakah sampah di sekitar kalian? Sudahkah kalian membuang sampah pada tempatnya? Di lingkungan rumah maupun sekolah, kalian dapat menjumpai sampah. Sampah adalah benda-benda yang sudah tidak digunakan. Contoh sampah di sekitar kalian adalah kertas, daun-daunan, makanan sisa, plastik, dan sebagainya.

Kalian harus membuang sampah pada tempatnya. Sampah yang berserakan dapat menimbulkan penyakit. Beberapa gangguan yang ditimbulkan oleh sampah antara lain:

1. sampah dapat menimbulkan bau busuk,
2. sampah dapat menjadi sarang hewan penyebar penyakit misalnya lalat, nyamuk, kecoa, dan tikus,
3. sampah dapat menyumbat saluran air seperti parit dan sungai sehingga dapat menimbulkan banjir,
4. sampah yang dibiarkan berserakan dapat mengganggu keindahan.



Gambar 7.7

Sampah menimbulkan bau yang tidak sedap

Tahukah kalian penyakit-penyakit yang disebabkan oleh sampah? Sampah dapat menyebabkan berbagai penyakit, seperti penyakit kulit, penyakit perut, penyakit malaria, dan penyakit saluran pernapasan. Maka dari itu, buanglah sampah pada tempatnya.

Tahukah kalian cara membuang sampah yang baik? Sampah yang sudah terkumpul sebaiknya dimusnahkan dengan berbagai cara misalnya dibakar atau ditimbun.



Gambar 7.8

Sampah harus dibuang secara tepat

Rangkuman

- ⊙ Kebersihan adalah pangkal kesehatan.
- ⊙ Kebersihan lingkungan sekitar rumah harus dijaga.
- ⊙ Lingkungan rumah yang harus dijaga kebersihannya yaitu ruang tamu, kamar tidur, kamar mandi/ jamban, ruang makan, dapur, gudang, dan halaman rumah.
- ⊙ Lingkungan sekolah juga harus dijaga kebersihannya.
- ⊙ Sampah harus dibuang di tempat sampah.

Evaluasi Tertulis

1. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang tepat!

1. Di bawah ini yang bukan merupakan guna rumah adalah sebagai tempat
 - a. berlindung
 - b. istirahat
 - c. pertandingan
 - d. berkumpul keluarga
2. Berikut ini yang tidak termasuk syarat rumah sehat adalah
 - a. memiliki jendelanya
 - b. terdapat ruang komputer
 - c. tersedia jamban
 - d. tersedia air bersih
3. Jamban yang kotor dibersihkan dengan
 - a. sabun mandi
 - b. sabun cuci
 - c. sabun deterjen
 - d. kreolin
4. Kebersihan rumah menjadi tanggung jawab
 - a. semua keluarga
 - b. ayah
 - c. ibu
 - d. anak

5. Halaman rumah dibersihkan dengan
 - a. sapu ijuk
 - b. sapu lidi
 - c. pel
 - d. kemoceng
6. Lalat dapat menyebabkan penyakit
 - a. malaria
 - b. deman berdarah
 - c. perut
 - d. flu burung
7. Agar ruangan kelas selalu bersih perlu disusun
 - a. program kerja
 - b. rencana kerja
 - c. jadwal regu kerja
 - d. pembagian tugas
8. Sampah organik dimusnahkan dengan cara
 - a. dibakar
 - b. dikubur
 - c. disimpan
 - d. dibiarkan
9. Nyamuk dapat menyebabkan penyakit
 - a. tifus
 - b. paru-paru
 - c. malaria
 - d. diare
10. Tempat pembuangan sampah akhir, sebaiknya
 - a. di dekat rumah penduduk
 - b. dibuat dengan bahan seadanya
 - c. jauh dari rumah pemukiman
 - d. dekat dengan sumber air

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini!

1. Sebutkan syarat rumah sehat!
2. Jelaskan syarat tempat pembuangan sampah rumah!
3. Mengapa rumah dan sekolah harus diberi jendela?
4. Berikan 3 contoh sampah nonorganik!
5. Terangkan cara membersihkan jamban!

KASTI

KATA KUNCI:

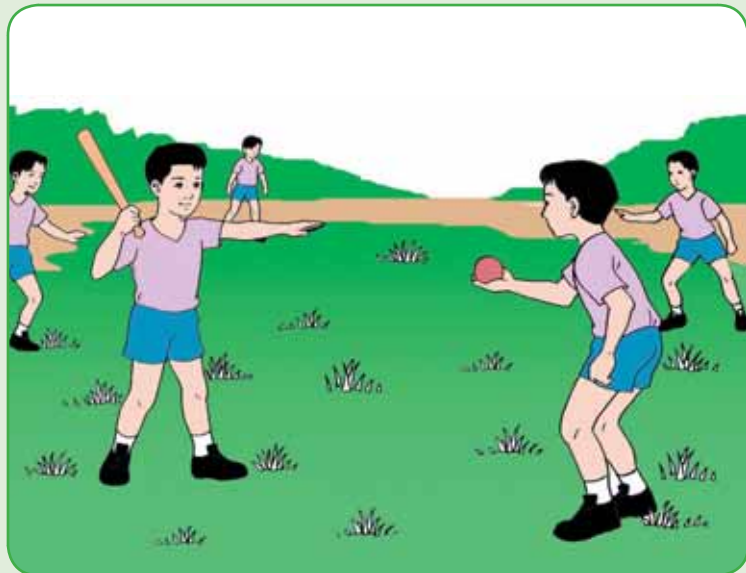
teknik

lemparan

bola

menangkap

pukulan



Pernahkah kalian bermain kasti? Kasti termasuk permainan bola kecil. Di dalamnya mengandung nilai-nilai positif. Utamanya bagi pertumbuhan dan perkembangan jasmani. Permainan bola kasti memupuk kedisiplinan. Permainan ini juga melatih kejujuran, kerja sama, dan tanggung jawab. Pada bab ini, kalian akan mempelajari beberapa teknik dasar permainan kasti. Nah sekarang ayo kita mulai.

A. Teknik Dasar

Di semester satu kalian telah mempelajari beberapa teknik dasar permainan kasti. Sekarang kalian akan mempelajari teknik lainnya. Pelajaran kali ini tentunya akan menambah pengetahuan kalian tentang permainan kasti.

1. Melempar dan Menangkap Bola

Beberapa teknik dalam melempar bola yaitu:

a. *Melambungkan bola pada pemukul*

Cara melambungkan bola pada pemukul yaitu:

- 1) Bola diayunkan dengan lengan dari bawah secara lemas. Jalannya bola harus lurus sesuai dengan permintaan pemukul.
- 2) Lambungan yang benar adalah antara kepala dan lutut.

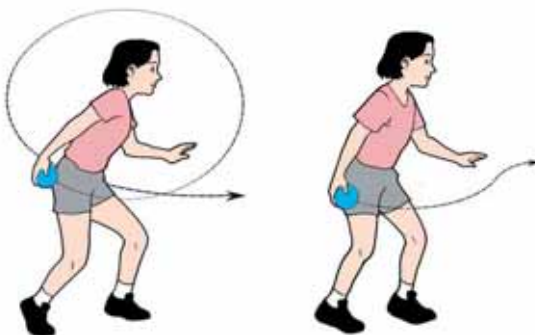


Gambar 8.1
Lemparan melambung

b. *Lemparan bola menggelinding*

Cara melakukan lemparan bola menggelinding yaitu:

- 1) Bola dipegang menggunakan tangan terkuat dengan posisi di belakang.
- 2) Ayunkan secara kuat menyusur tanah.



Gambar 8.2
Melambungkan bola pada pemukul



Gambar 8.3
Lemparan bola menggelinding

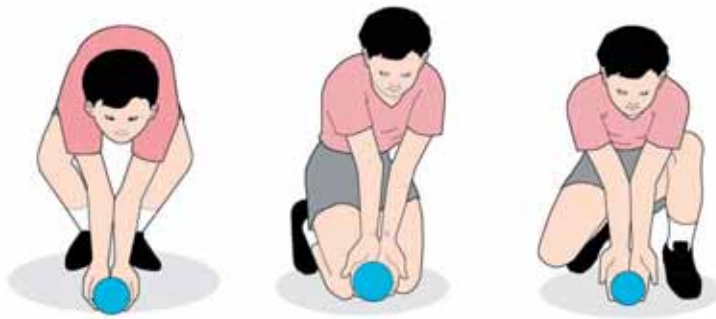
c. Menangkap bola rendah/menggelinding dari arah depan

Cara melakukannya yaitu:

- 1) Posisi badan agak membungkuk, kedua kaki terbuka sejajar.
- 2) Kedua tangan menggantung berada di depan kaki.
- 3) Pandangan lurus ke depan.
- 4) Usahakan setiap tangkapan bola menggunakan kedua tangan.

Terdapat 3 sikap dalam teknik menangkap bola menggelinding, yaitu:

- 1) sikap berdiri,
- 2) sikap berlutut,
- 3) sikap berjongkok.



Gambar 8.4

Sikap menangkap bola menggelinding

2. Berlari

Kapan gerakan lari dilakukan? Gerakan lari dilakukan pemukul setelah melakukan pukulan. Pemukul berlari menuju tiang hinggap. Bila memungkinkan, pemukul dapat langsung ke tiang bebas. Dari tiang kembali ke ruang bebas.

Ketahui!

Behadang

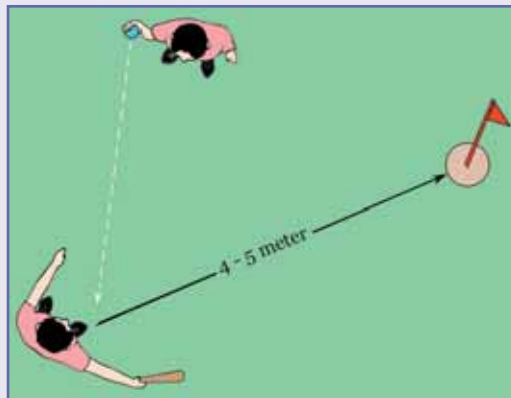
Di daerah Kalimantan Timur, permainan kasti disebut behadang. Permainan ini dilakukan pada waktu senggang. Olahraga behadang diminati anak-anak maupun orang dewasa. Permainan kasti diminati karena dianggap dapat meningkatkan ketangkasan dan kekompakan.

Sumber: www.petra.ac.id

Ayo Berlatih!

Kalian telah mempelajari teknik dasar permainan kasti. Sekarang ayo kita lakukan latihan berikut ini!

1. Carilah pasanganmu!
2. Siapkan tongkat pemukul dan bola kasti!
3. Buatlah satu tiang hinggap!
4. Tentukan siapa yang memukul duluan!
5. Bersiaplah memukul!
6. Setelah memukul berlarilah secepatnya ke tiang hinggap!
7. Berteriaklah “Berhasil” setelah menyentuh tiang hinggap!
8. Lakukan bergantian dengan pasanganmu!



B. Peraturan Permainan

Setiap permainan memiliki aturan. Kasti pun demikian. Sebelum bermain, kalian harus memahami peraturannya. Peraturan tersebut diuraikan berikut ini.

1. Waktu

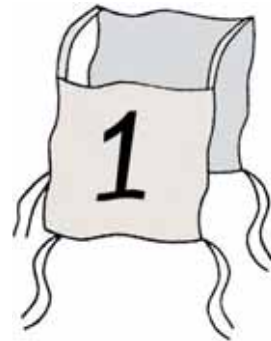
Berapa lama permainan kasti? Lamanya 2 x 20 menit atau 2 x 30 menit. Adapun waktu istirahat 10 menit.

2. Pemain

Permainan kasti dilakukan oleh 2 regu yang saling berhadapan. Setiap regu terdiri dari 12 orang. Salah satu anggota regu menjadi kapten regu. Setiap pemain harus mengenakan nomor dada. Urutan nomor dada dimulai dari 1 sampai 12.

Ketentuan nomor dada yaitu:

- a. Bahan = kain warna dasar putih
- b. Ukuran = 25 cm x 25 cm
- c. Nomor/angka = tinggi 15 cm, tebal 3,5 cm, warna merah/hitam
- d. Tali = 30 cm pada keempat sudut



Gambar 5.5
Nomor dada

Pemain dapat diganti atas persetujuan wasit. Pemain pengganti berjumlah 6 orang. Berapa kali pergantian dilakukan? Pergantian pemain dapat dilakukan sebanyak 6 kali.

3. Bidang Sasaran Lemparan Bola

Pemain hanya boleh melempar lawan dari bagian pinggang sampai dengan kaki. Lemparan bola yang mengenai kepala, tangan, dan bagian badan dari pinggang ke atas dianggap tidak sah. Bila demikian pelempar dikenakan kartu kuning. Pemain yang telah melakukan pelanggaran 2 kali akan diberi kartu merah. Ia dikeluarkan dari lapangan. Pemain yang terkena kartu merah tidak boleh diganti pemain lain.

4. Ketentuan Memukul

Beberapa ketentuan yang berhubungan dengan pemukul yaitu:

- a. Pemukul berhak melakukan 1 kali pukulan.
- b. Pemukul terakhir berhak melakukan 3 kali pukulan. Hal ini dilakukan apabila tidak ada pemain di ruang bebas.
- c. Pukulan dianggap salah apabila:
 - 1) bola yang dipukul jatuh pada garis pukul,
 - 2) bola terpukul oleh tangan,
 - 3) bola jatuh di ruang bebas,
 - 4) bola yang dipukul melambung ke luar lapangan di depan bendera tengah.
- d. Pukulan dianggap benar bila bola yang dipukul melampaui garis pukul dan tidak melewati garis samping sebelum bendera tengah.
- e. Setelah memukul bola, pemukul harus meletakkan kayu pemukul di ruang pukul.
- f. Bila kayu pemukul jatuh di luar ruang pukul, pukulan tidak dapat nilai, kecuali apabila segera membetulkan letak kayu pemukul sebelum pemain yang bersangkutan menyentuh tiang pertolongan.

5. Penjaga

Siapa yang dimaksud penjaga? Dapatkah kalian menjelaskan? Permainan kasti dimainkan 2 regu. Salah satu regu menjadi regu pemukul. Regu lainnya menjadi penjaga. Nah, jelas bukan?

Lalu apa tugas regu penjaga? Tugasnya adalah:

- a. mematikan lawan,
- b. menangkap langsung bola yang dipukul,
- c. membakar ruang bebas, bila dalam permainan ruang bebas kosong.

6. Nilai

a. Nilai bagi regu pemukul

Pemain regu pemukul mendapat nilai satu apabila dapat memukul bola dengan benar kemudian selamat lari menuju tiang pertolongan atau langsung ke tiang bebas dan dapat kembali ke ruang bebas dengan selamat.

Pemain regu pemukul dapat nilai dua apabila dapat memukul bola dengan benar dan kembali ke ruang bebas atas pukulannya sendiri dengan selamat.

b. Nilai bagi regu penjaga

Regu penjaga akan mendapatkan nilai satu apabila dapat menangkap langsung bola yang dipukul oleh lawan.

C. Bermain Kasti

Kalian telah memahami teknik dasar, kalian juga telah memahami peraturannya. Nah, sekarang ayo bermain kasti.

Sebelum permainan dimulai, kalian harus pemanasan terlebih dahulu. Berlarilah mengelilingi lapangan. Sebelum itu lakukan senam peregangan. Mengapa kalian harus pemanasan? Tujuannya agar badan cukup panas, otot-otot dan persendian cukup lemas, serta tidak mudah terjadi cedera. Sesudah cukup pemanasan lanjutkan latihan melempar bola dan memukul bola.

Nah sekarang permainan kasti dapat dimulai. Untuk menentukan regu pemukul dan regu penjaga, kapten regu melakukan undian dengan diawasi wasit. Regu pemukul kemudian masuk ruang bebas. Regu penjaga menempatkan posisi di lapangan. Dua di antara anggota regu penjaga menempati posisi sebagai pelambung dan pembantu pelambung.



Gambar 8.6

Bermain kasti.

Regu pemukul secara urut melakukan pukulan. Setelah memukul bola dengan sah, pemukul harus segera lari ke tiang pertolongan atau langsung ke tiang bebas.

Regu penjaga berusaha mematikan permainan lawan. Bagaimana caranya? Lemparlah bola ke arah regu pemukul yang sedang berlari menuju tiang pertolongan, tiang bebas, ataupun ruang bebas. Kejar mereka atau lemparkan bola kepada teman yang terdekat. Bila seorang pelari terkena lemparan bola dari regu penjaga, maka segera terjadi pertukaran tempat tidak bebas. Regu penjaga segera lari menuju tiang pertolongan, tiang bebas, ataupun ruang bebas supaya tidak dimatikan lagi oleh regu penjaga yang baru, demikian seterusnya.

Rangkuman


- ⊙ Teknik dasar permainan kasti terdiri dari:
 1. memegang bola,
 2. melempar bola,
 3. menangkap bola,
 4. memukul bola,
 5. berlari.
- ⊙ Cara melempar bola terdiri dari:
 1. lemparan bola datar,
 2. lemparan bola melambung,
 3. melambungkan bola pada pemukul
 4. lemparan bola menggelinding.
- ⊙ Menangkap bola terdiri dari:
 1. menangkap bola datar,
 2. menangkap bola lambung,
 3. menangkap bola rendah.
- ⊙ Memukul bola terdiri dari:
 1. pukulan melambung,
 2. pukulan mendatar,
 3. pukulan merendah/menyamping.

Evaluasi Tertulis

Jelaskan kembali teknik-teknik berikut ini!

1. Berikut ini yang tidak termasuk teknik dasar permainan kasti adalah

1



Teknik:

.....

Pelaksanaan:

.....

.....

.....

.....

2



Teknik:

.....

Pelaksanaan:

.....

.....

.....

.....

Evaluasi Praktik

Tujuan : mengetahui pemahaman siswa mengenai teknik dasar permainan kasti

Praktikkan kembali teknik-teknik berikut ini!

1. Melambungkan bola pada pemukul.
2. Sikap menangkap bola menggelinding/menyusur tanah.

SEPAK BOLA

KATA KUNCI:

teknik

umpan

menggiring

menyundul



Ayo tendang bolamu! Umpan ke temanmu! Giring bola, lewati lawan. Tendang ke arah gawang dan gooooolllll! Ayo bermain sepak bola. Bermain sepak bola di tanah lapang.

Tentu kalian pernah bermain sepak bola. Bagaimana rasanya? Menyenangkan bukan? Tapi tahukah kalian teknik dasarnya? Tahukah pula kalian aturan permainannya?

A. Teknik Dasar

Teknik dasar dalam permainan sepak bola terdiri dari menendang, menerima/mengontrol, menggiring, dan menyundul bola. Pada bab ini, kalian akan mempelajari beberapa dari teknik tersebut. Sudah siapkah kalian? Ayo sekarang kita mulai pelajarannya.

1. Teknik Menggiring Bola

Teknik menggiring bola terdiri dari:

a. *Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar*

Cara melakukannya yaitu:

- 1) Posisi kaki yang digunakan untuk menggiring bola sesuai dengan kaki pada waktu menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar.
- 2) Kaki diputar ke dalam pada pergelangan kaki ke arah kaki tumpu.
- 3) Bola disentuh pada titik pusatnya dengan kura-kura kaki bagian luar.

Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar digunakan apabila pemain hendak bergerak maju atau apabila lintasannya melengkung. Posisi badan harus ditempatkan di antara bola dan lawan, sedangkan bola digiring dengan kaki yang jauh dari lawan.



Gambar 9.1
Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar

b. *Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam*

Cara melakukannya yaitu:

- 1) Posisi kaki sesuai dengan posisi kaki yang digunakan untuk menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam.
- 2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola ditarik ke bawah dan pergelangan kaki diputar ke dalam.

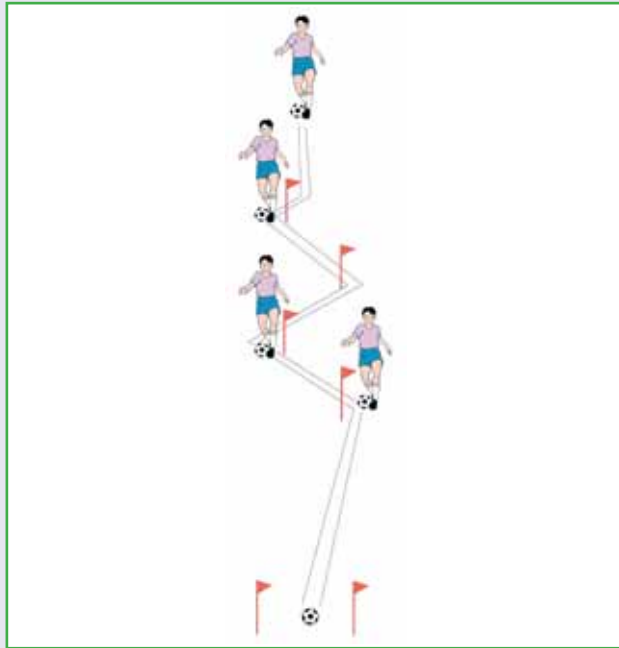
Teknik ini terutama digunakan apabila pemain menggiring bola dengan lintasan melingkar.



Gambar 9.2
Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam

Ayo Berlatih!

Kalian telah mengetahui beberapa teknik dasar menggiring bola. Nah sekarang praktikkan permainan menggiring zig-zag.



2. Teknik Menyundul Bola

Beberapa teknik dalam menyundul bola yaitu:

a. Menyundul bola dengan sikap berdiri

Cara melakukannya yaitu:

- 1) Sikap kaki muka belakang atau sejajar. Tekuk kedua lututmu.
- 2) Pada saat bola mendekat, condongkan badanmu ke belakang.
- 3) Sundulan dimulai dengan lecutan ke depan dari bagian atas badan.
- 4) Pada saat menyundul, luruskan kakimu.



Gambar 9.3

Menyundul bola dengan sikap berdiri

b. Menyundul bola dengan awalan

Pelaksanaannya sama dengan menyundul bola tanpa awalan. Hanya bedanya sebelum perkenaan dengan bola, didahului dengan awalan.



Gambar 9.4

Menyundul bola dengan awalan

Ketahui!

Liga Super Indonesia



Sumber: img.237.imagesshock.us

Liga Super Indonesia/LSI atau Indonesia Super League/ISL adalah kompetisi antarklub profesional di Indonesia. LSI diikuti oleh 18 tim. LSI mulai dilaksanakan pada kompetisi 2008 – 2009.

Sumber: id.wikipedia.org

B. Bermain Sepak Bola Dua Kali Sentuhan

Nah sekarang lakukan permainan sepak bola. Bentuk 2 regu. Setiap regu antara 5 – 8 orang. Lakukan permainan dengan ketentuan sebagai berikut:

- Buatlah gawang kecil.
- Permainan dilakukan tanpa kiper.
- Setiap pemain hanya boleh menyentuh bola paling banyak 2 kali.
- Setelah menyentuh 2 kali, segera umpan ke teman satu regu.
- Lakukan umpan pendek menyusur tanah.
- Masukkan bola ke gawang lawan.



Gambar 9.5
Bermain sepak bola dua kali sentuhan

Rangkuman

- ⊙ Teknik dasar permainan sepak bola terdiri dari menendang, menerima/ mengontrol, menggiring, dan menyundul bola
- ⊙ Teknik menendang bola terdiri dari:
 1. menendang bola dengan kaki dalam,
 2. menendang dengan punggung kaki,
 3. menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam,
 4. menendang bola dengan kura-kura bagian luar.
- ⊙ Teknik menerima /mengontrol bola terdiri dari:
 1. menerima dengan sol sepatu,
 2. menerima bola dengan kaki bagian dalam.
- ⊙ Teknik menggiring bola terdiri dari:
 1. menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar,
 2. menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam,
 3. menggiring bola dengan punggung kaki.
- ⊙ Teknik menyundul bola terdiri dari:
 1. menyundul bola dengan sikap berdiri,
 2. menyundul bola dengan awalan.

Evaluasi Tertulis

1. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang tepat!

1. Satu regu sepak bola terdiri dari ... pemain.
 - a. 8
 - b. 10
 - c. 11
 - d. 12
2. Berikut ini yang tidak termasuk permainan bola besar adalah
 - a. basket
 - b. voli
 - c. kasti
 - d. sepak bola
3. Pembantu wasit sepak bola disebut
 - a. hakim garis
 - b. juri
 - c. kapten
 - d. ofisial
4. Berikut ini yang tidak termasuk teknik dalam sepak bola adalah ... bola.
 - a. menendang
 - b. mengontrol
 - c. memukul
 - d. menerima
5. Lama permainan sepak bola sesuai standar internasional adalah ... menit.
 - a. 2 x 30
 - b. 2 x 45
 - c. 2 x 65
 - d. 2 x 70
6. Pemain yang boleh menerima bola dengan tangan adalah
 - a. kiper
 - b. gelandang
 - c. penyerang
 - d. bek
7. Pemain tengah dalam permainan sepak bola disebut
 - a. kiper
 - b. penyerang
 - c. bek
 - d. gelandang

8. Gambar berikut adalah teknik menggiring bola dengan



- a. kaki bagian dalam
- b. punggung kaki bagian luar
- c. ujung kaki
- d. tumit

9. Bagian kaki yang jarang digunakan untuk menendang bola adalah

- a. punggung kaki
- b. kura-kura kaki
- c. kaki bagian dalam
- d. tumit

10. Menyundul bola disebut juga

- a. heading
- b. passing
- c. dribbling
- d. controlling

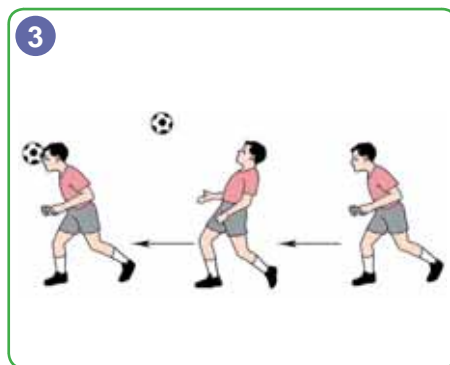
II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini!

- 1. Sebutkan posisi pemain dalam 1 regu sepak bola!
- 2. Bagaimana cara menggiring bola dengan punggung kaki bagian dalam?
- 3. Bagian kaki mana saja yang dapat digunakan untuk menendang bola?
- 4. Apa akibatnya jika pemain sepak bola memegang bola dengan tangan?
- 5. Jelaskan cara menyundul bola tanpa awalan!

Evaluasi Praktik

Tujuan: mengetahui penguasaan siswa mengenai teknik dasar permainan sepak bola.

Kalian telah mempelajari teknik dasar sepak bola. Kalian juga telah mempraktikkan permainannya. Nah, sekarang praktikkan kembali teknik dasarnya! Amati gambar dan lakukan!



BAB 10

DASAR-DASAR ATLETIK

KATA KUNCI:

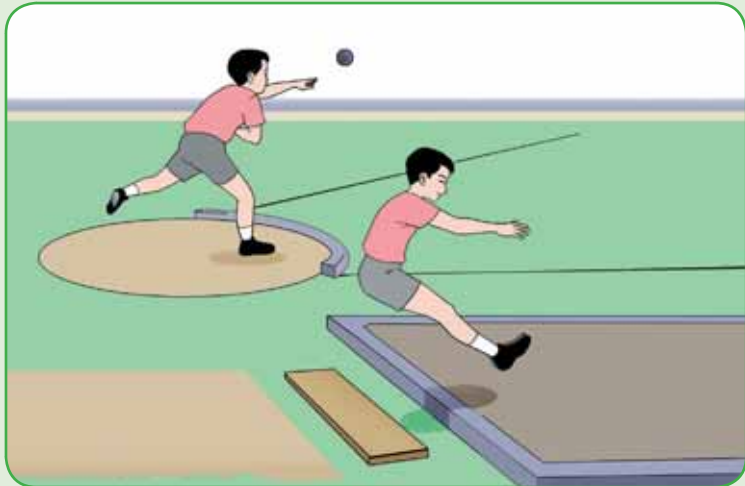
atletik

lari

sprint

lempar

lompat



Tahukah kalian yang dimaksud dengan atletik? Pernahkah kalian melihat perlombaan atletik? Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga. Secara garis besar atletik dikelompokkan menjadi 3 jenis, yaitu lari, lempar, dan lompat.

Kata atletik berasal dari bahasa Yunani “athlon”. Apa artinya? Artinya adalah “kontes”. Nah, kalian akan mempelajari beberapa teknik dalam atletik. Sekarang ayo kita mulai. Perhatikan uraian berikut ini dengan saksama.

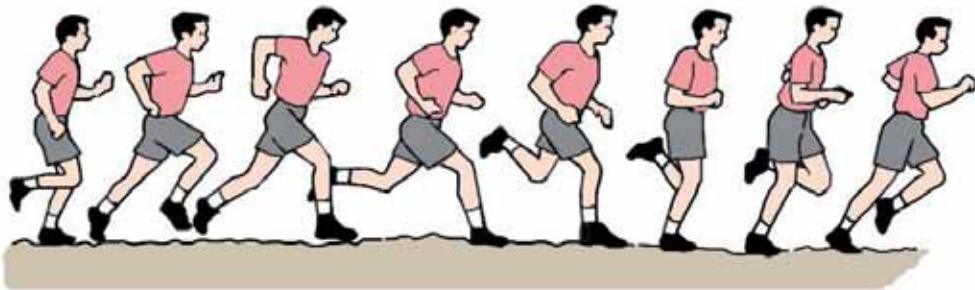
A. Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang dilombakan pada cabang olahraga atletik. Terdapat 3 macam gaya dalam lompat jauh, yaitu gaya jongkok, gaya jalan di udara (*walking in the air*), dan gaya menggantung (*snepper*).

Pada materi ini kalian akan mempelajari lompat jauh gaya jongkok. Teknik yang akan kita pelajari adalah teknik awalan, tolakan, saat melayang, dan mendarat.

1. Teknik Awalan

Awalan merupakan gerakan penting yang turut menentukan jauhnya lompatan. Latihan awalan bertujuan untuk mengatur dan memperhitungkan langkah. Kedua hal tersebut merupakan gerakan dasar dalam latihan lompat jauh.



Gambar 10.2
Awalan lompat jauh

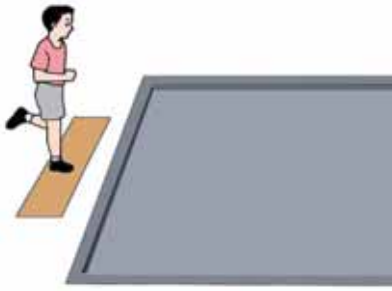
2. Teknik Menolak (Tumpuan)

Tolakan dalam lompat jauh dilakukan dengan salah satu kaki yang terkuat. Hal ini dilakukan agar tercapai tinggi lompatan yang cukup tanpa kehilangan kecepatan awalan.

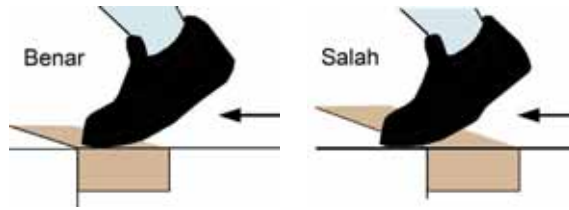
Cara melakukan tumpuan yaitu:

- pada saat menumpu, posisi badan tidak terlalu condong ke depan dan tidak juga terlalu tegak,
- berat badan sedikit berada di depan titik tumpu,
- pandangan mata mengarah ke depan.

Lakukan teknik menumpu (menolak) ini berulang-ulang!



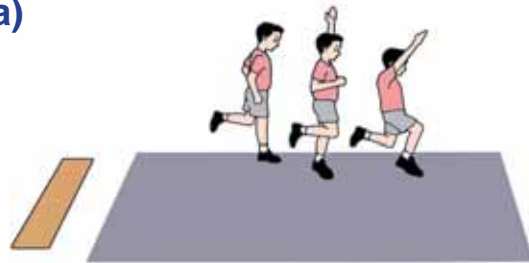
Gambar 10.3
Tumpuan



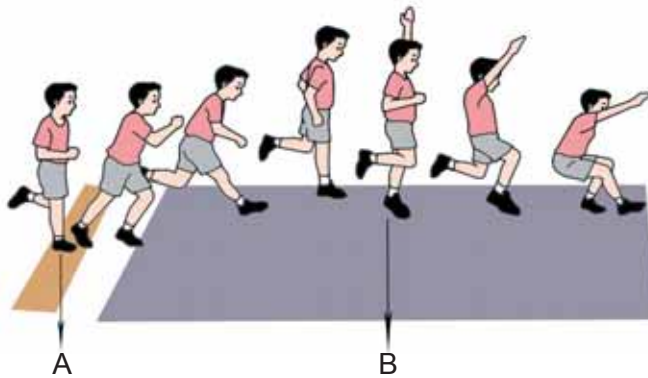
Gambar 10.4
Letak kaki pada balok tumpuan

3. Teknik Melayang (Gaya)

Pada saat melayang, usahakan untuk mempertahankan keseimbangan badan. Hal ini dilakukan agar dapat melayang lebih lama. Gerakan selanjutnya adalah menekuk kedua lutut dan bersiap untuk melakukan pendaratan.



Gambar 10.5
Teknik melayang



Gambar 10.6
Rangkaian teknik lompat jauh

4. Mendarat (Jatuh)

Gerakan mendarat/jatuh yang baik adalah gerakan pendaratan yang tidak mengurangi hasil lompatan. Untuk itu, perlu adanya koordinasi gerakan kaki, kepala, tangan, badan, dan tumit pada saat akan menyentuh pasir. Pada saat tumit menyentuh pasir, badan digerakkan ke depan untuk menghindari pendaratan pinggul.

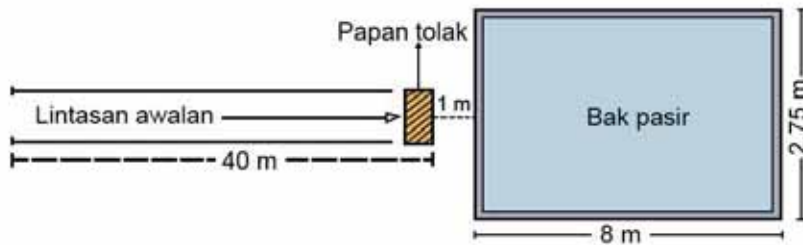


Gambar 10.7
Gerakan mendarat

5. Lapangan Lompat Jauh

Ukuran lapangan lompat jauh untuk pelompat senior yaitu:

- Panjang bak lompat = 8 meter.
- Lebar bak lompat = 2,75 meter.
- Jarak papan tolak dengan bak pasir = 1 meter.
- Panjang lintasan/awalan = 45 meter.



Gambar 10.8
Lapangan lompat jauh

Keterangan gambar:

- A – F = 2,75 meter
A – B = 8 meter
B – C = 1 meter
awalan = 45 meter

Supaya tidak kesulitan dalam latihan lompat jauh, kamu bisa menggunakan lapangan yang sudah disesuaikan untuk anak SD, misalnya:

- Panjang lintasan awal 10 meter.
- Panjang bak pasir 3 meter dan lebarnya 1,5 meter.

B. Tolak Peluru (Shot Put)

Tolak peluru termasuk salah satu nomor lempar dalam cabang atletik. Meskipun termasuk dalam nomor lempar, tolak peluru tidak dikatakan sebagai lempar peluru. Dalam tolak peluru, peluru ditolakkan bukan dilempar.

Dasar-dasar tolak peluru yaitu teknik memegang peluru, teknik meletakkan peluru, dan gaya tolak peluru.

1. Teknik Memegang Peluru

Ada 3 teknik memegang peluru, yaitu:

a. Cara pertama

Peluru diletakkan tepat pada telapak tangan, ibu jari dan keempat jari yang lain meregang secara wajar dan rileks. Cara ini sangat mudah tetapi kurang menguntungkan. Mengapa demikian? Karena pada



Gambar 10.9
Cara pertama

saat menolak pergelangan tangan dan jari-jari tidak berfungsi dalam meluncurkan peluru.

b. Cara kedua

Cara kedua ini hampir sama seperti cara pertama, tetapi peluru agak digeser ke atas, sehingga titik berat peluru berada di ujung telapak tangan. Kelima jari meregang secara wajar, ibu jari dan jari kelingking saling menahan peluru. Cara ini lebih baik dari cara pertama, karena pergelangan tangan dan jari-jari akan ikut berfungsi meluncurkan peluru.



Gambar 10.10
Cara kedua

b. Cara ketiga

Seperti cara kedua tetapi peluru digeser ke atas lagi, sehingga titik berat peluru berada di ruas-ruas jari telunjuk, jari tengah, dan jari manis. Cara ini sebenarnya paling menguntungkan karena jari-jari dan pergelangan tangan berperan aktif untuk meluncurkan peluru. Cara ini sangat cocok bagi atlet yang memiliki jari-jari tangan yang kokoh dan kuat.

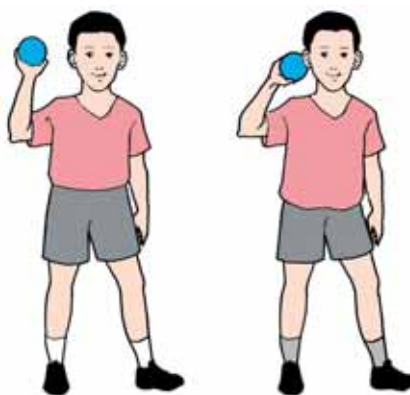


Gambar 10.11
Cara ketiga

3. Teknik Meletakkan Peluru

Teknik untuk meletakkan peluru, yaitu:

- Peluru diletakkan di atas bahu bagian depan dan melekat pada pangkal leher.
- Bagian peluru yang terletak antara ibu jari dan jari telunjuk sedikit melekat pada tulang selangka.
- Peluru bagian atas menempel pada pangkal dagu (rahang bawah). Pada posisi ini, ketiak membentuk sudut 90 derajat dengan badan.



Gambar 10.12
Cara meletakkan peluru

4. Teknik Menolak (Gaya Tolakan)

Terdapat 2 gaya tolakan, yaitu gaya ortodoks dan gaya o'brien. Nah pada bab ini kalian akan mempelajari gaya ortodoks. Gaya ini disebut juga gaya menyamping.

Cara melakukannya:

- Setelah memegang peluru dengan baik, mengambil posisi di dalam lingkaran, tepat di belakang balok tolakan.

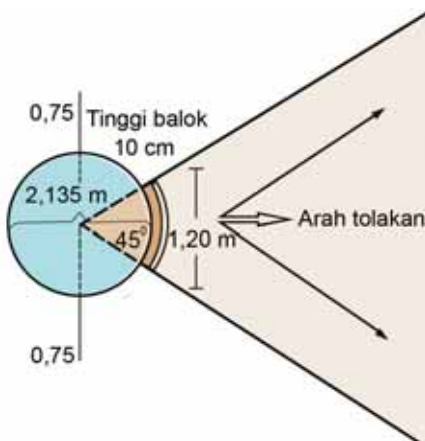
- b. Hadap ke kanan, sehingga arah tolakan ada di samping kiri.
- c. Langkahkan kaki kanan ke samping kanan 1 langkah, angkat tangan kiri setinggi bahu, lipat siku dan tangan, jari-jari tangan rileks.
- d. Rebahkan badan ke samping kanan, sehingga berat badan ada di kaki kanan, lutut kanan dilipat (setengah jongkok). Bawa bahu kanan mendekati lutut kanan.
- e. Luruskan lutut kanan dengan menolak kuat-kuat pada tanah sambil memutar badan ke arah tolakan, kemudian dilanjutkan dengan menolak peluru dengan tangan kuat-kuat ke depan atas dengan sudut tolakan 45° .



Gambar 10.13
Gaya ortodoks

5. Bentuk Lapangan Tolak Peluru (Shot Put) dan Ukuran Peluru

Bentuk lapangan tolak peluru yaitu:



Gambar 10.14
Lapangan tolak peluru

Adapun ukuran peluru yaitu:

Senior putra	= 7,257 kg
Senior putri	= 4 kg
Yunior putra	= 5 kg
Yunior putri	= 3 kg

Ketahui

Atletik adalah event asli dari Olimpiade pertama di tahun 776 SM. Satu-satunya event atletik saat itu adalah perlombaan lari atau stade. Ada beberapa “Games” yang digelar selama era klasik Eropa, yaitu:

1. Panhellenik Games The Pythian Games yang dimulai pada abad 6 SM.
2. The Pythian Games yang digelar di Argolid. Games ini diselenggarakan setiap dua tahun.
3. The Isthmian Game yang dimulai pada 523 SM. Games ini digelar di Isthmus.
4. The Roman Games yang memperlombakan lari dan melempar.
5. Etruscan, yang dimulai 527 SM. Games ini digelar di Delphi tiap empat tahun.
6. The Nemean Games dimulai 51 SM.



Rangkuman

- ⊙ Gaya lompat jauh terdiri dari gaya jongkok, gaya berjalan di udara, dan gaya menggantung.
- ⊙ Teknik lompat jauh terdiri dari awalan, tolakan, saat melayang, dan mendarat.
- ⊙ Ada 3 cara untuk memegang peluru.
- ⊙ Terdapat 2 gaya dalam tolak peluru, yaitu ortodoks dan gaya o'brien.

Evaluasi Tertulis

I. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang tepat!

1. Pada saat lompat jauh, tumpuan menggunakan
 - a. kaki kanan
 - b. kaki kiri
 - c. kaki yang terkuat
 - d. kedua kaki

2. Pada saat lompat jauh, gerakan mendarat menggunakan
 - a. kedua kaki
 - b. kaki yang terkuat
 - c. kaki kanan
 - d. kaki kiri

3. Gambar berikut adalah gerakan



- a. awalan
- b. tumpuan
- c. saat melayang
- d. mendarat

4. Terdapat ... gaya memegang peluru.
 - a. 2
 - b. 3
 - c. 4
 - d. 5
5. Salah satu gaya dalam tolak peluru adalah
 - a. berjalan di udara
 - b. jongkok
 - c. menggantung
 - d. ortodoks

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini!

1. Apa yang dimaksud dengan lari sprint?
2. Sebutkan hal-hal yang perlu diperhatikan untuk memaksimalkan kecepatan lari!
3. Sebutkan gaya dalam lompat jauh!
4. Bagaimana cara mengambil awalan dalam lompat jauh?
5. Apa yang dimaksud dengan gaya ortodoks?

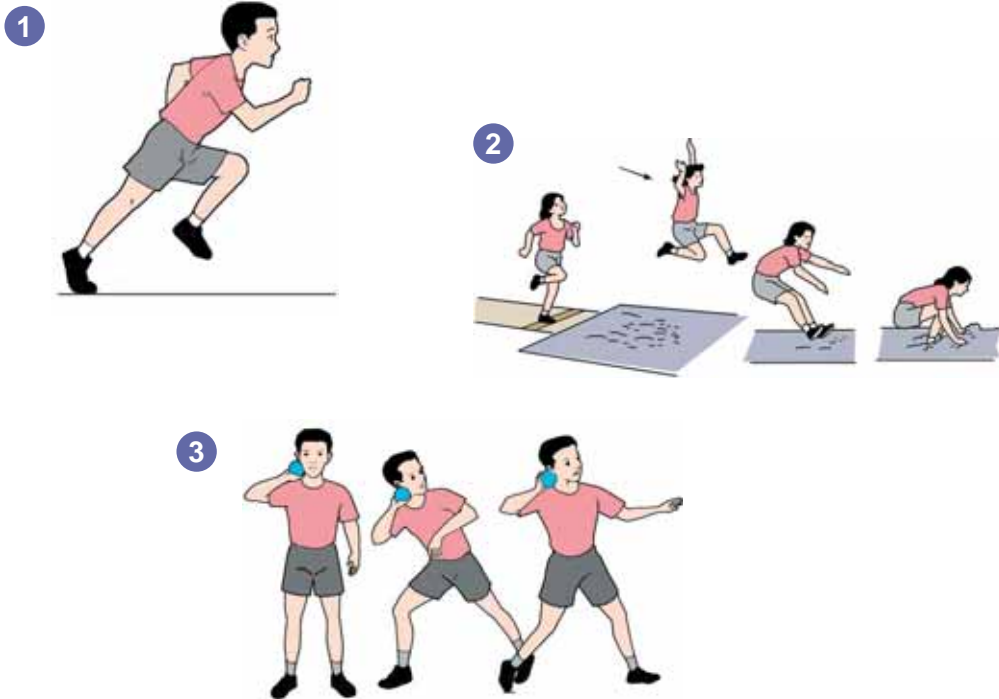
Evaluasi Praktik

Tujuan:

1. mengetahui penguasaan siswa mengenai materi lari cepat,
2. mengetahui penguasaan siswa mengenai materi lompat jauh,
3. mengetahui penguasaan siswa mengenai materi tolak peluru.

Kalian telah mempelajari bab mengenai lari, lompat, dan lempar. Nah sekarang praktikkan kembali teknik yang telah kalian pelajari! Amati gambar dan lakukan!

Lakukan teknik dasar atletik berikut ini!



KEBUGARAN JASMANI

KATA KUNCI:

postur

bugar

sehat

zat

sel

olahraga

otot



Kebugaran adalah cara hidup yang memungkinkan manusia berfungsi dan berpenampilan yang terbaik. Syarat tercapainya kebugaran adalah olahraga, kebiasaan makan sehat, memelihara kesehatan, berpikir positif, pola hidup sehat.

Banyak keuntungan bila kalian sehat dan bugar. Apa saja keuntungan tersebut? Di antaranya postur yang baik dan tegak, mudah bergerak, sendi-sendi lebih kuat, peredaran darah dan pernapasan lebih lancar.

A. Memperbaiki Postur Tubuh

Apa yang dimaksud dengan postur tubuh? Adakah di antara kalian yang mengetahuinya? Ya Benar. Postur adalah keadaan tubuh. Postur tubuh disebut juga perawakan. Nah coba kalian perhatikan postur tubuh teman-temanmu! Berbagai-bagai bukan? Ada yang gemuk, ada yang kurus. Ada yang tinggi, ada yang pendek. Coba bandingkan postur tubuhmu dengan temanmu! Lebih pendek atau lebih tinggi? Lebih gemuk atau lebih kurus?



Gambar 11.1

Anak-anak bermain di halaman sekolah

Postur tubuh memengaruhi kebugaran kalian. Coba bayangkan jika badanmu terlalu gemuk atau terlalu kurus! Jika terlalu gemuk, tentu kalian akan sulit bergerak. Akibatnya kalian malas berolahraga. Bila kalian malas berolahraga, tentu badan terasa lemas. Akibatnya, kebugaran badan tidak terjaga. Kalian akan mudah capek.

Untuk itu kalian harus memiliki postur ideal. Kalian harus melakukan latihan-latihan tertentu. Kalian akan mempelajari nanti pada bab ini.

Sebagai anak-anak, kalian akan mudah memperbaiki postur tubuh. Tahukah kalian apa sebabnya? Sebab kalian masih dalam masa pertumbuhan. Dengan latihan yang benar dan teratur, kalian akan dapat memperbaiki postur tubuh.

Agar dapat berlatih dengan benar, perhatikan petunjuk gurumu! Lalu atur jadwal latihan secara teratur. Mintalah bantuan gurumu untuk membuat jadwal latihan yang teratur. Lalu ada satu hal yang perlu kalian ingat. Apa itu? Jangan melakukan latihan yang berbahaya tanpa pengawasan dari orang yang telah mahir.

B. Latihan Pembentukan

Apa yang dimaksud dengan latihan pembentukan? Tahukah kalian bentuk latihannya? Latihan pembentukan adalah senam yang dikhususkan untuk membentuk tubuh atau membentuk postur tubuh yang habis cedera agar tubuh dapat seperti semula.

Anggota tubuh mana saja yang perlu dilatih? Anggota tubuh yang perlu dilatih adalah dada, bahu, lengan, perut, paha luar, pinggul, pantat, dan punggung. Untuk melatih anggota tubuh, dapat dilakukan tanpa beban dan dengan menggunakan beban. Pada materi kali ini, kita akan mempelajari latihan tanpa beban. Apa saja latihannya? Ayo kita pelajari uraian berikut ini!

Latihan apa saja yang berguna untuk kebugaran jasmani? Terdapat beberapa macam latihan. Bentuk latihan pengembangan kebugaran jasmani terdiri dari latihan kekuatan, latihan kelenturan, dan latihan keseimbangan.

1. Latihan Kekuatan

Gerakan untuk melatih kekuatan antara lain mengangkat tubuh (pull up), gerakan lari sambil menggendong teman, jongkok berdiri (squat jump), dan melompat tanpa awalan.

a. Gerakan mengangkat tubuh (pull up)

Gerakan mengangkat tubuh disebut pull up. Gerakan pull up bertujuan untuk melatih kekuatan otot lengan dan bahu. Alat yang digunakan adalah palang tunggal.

Cara melakukan pull up yaitu:

- 1) Kedua tangan memegang palang tunggal, jarak antara kedua tangan selebar bahu dengan posisi badan menggantung.
- 2) Tarik kedua tangan hingga badan terangkat sampai dagu di atas palang tunggal.
- 3) Turunkan secara perlahan-lahan hingga badan lurus kembali.
- 4) Lakukan gerakan ini berulang kali, makin banyak makin baik.



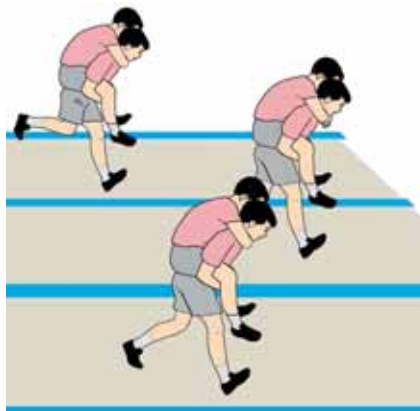
Gambar 11.2
Pull up

b. Gerakan lari sambil menggendong teman

Tujuan gerakan lari sambil menggendong teman yaitu untuk memperkuat otot punggung, otot lengan, dan otot kaki. Bagaimana cara melakukannya?

Cara melakukannya yaitu:

- 1) Setiap siswa mencari pasangan menurut jenis kelamin dan besar kecilnya postur tubuh yang seimbang.
- 2) Sebelum menggendong teman, diadakan undian untuk menentukan teman yang lebih dahulu menggendong.
- 3) Kemudian melakukan gendongan dengan lari menempuh jarak ± 20 meter pergi pulang.
- 4) Dilanjutkan giliran teman yang tadinya menggendong menjadi yang digendong, gerakannya sama.



Gambar 11.3

Berlari sambil menggendong teman

c. Gerakan jongkok berdiri (squat jump)

Gerakan jongkok berdiri disebut juga squat jump. Apa tujuannya? Gerakan ini bertujuan untuk memperkuat otot betis, paha, dan lutut.

Cara melakukannya yaitu:

- 1) Sikap awal jongkok. Kaitkan kedua tanganmu di belakang leher.
- 2) Kemudian meloncat setinggi-tingginya hingga kedua kaki lurus.
- 3) Posisi akhir sikap badan jongkok lagi seperti semula.
- 4) Coba kalian ulangi gerakan ini.



Gambar 11.4

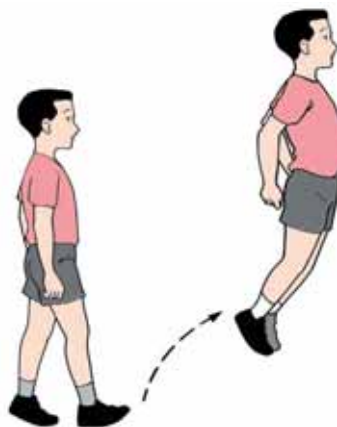
Jongkok berdiri

d. Melompat tanpa awalan

Gerakan melompat tanpa awalan bertujuan untuk memperkuat otot kaki.

Cara melakukannya yaitu:

- 1) Sikap awal berdiri dengan salah satu kaki di depan. Badan condong ke depan.
- 2) Melompat dengan kaki tumpu. Berat badan berada pada kaki depan.
- 3) Pada saat mendarat, kedua kaki jatuh bersama-sama. Kedua kaki sejajar dan lutut mengeper.



Gambar 11.5

Melompat tanpa awalan

2. Latihan Kelenturan

Ada beberapa macam latihan kelenturan tubuh. Kali ini, kalian akan mempelajarinya. Gerakan kelenturan tubuh antara lain:

a. *Meliukkan tubuh dengan tangan di pinggang*

Gerakan meliukkan tubuh bertujuan melatih kelenturan otot pinggang, otot punggung, otot pinggul, dan otot bahu.

Cara melakukannya yaitu:

- 1) Sikap awal berdiri kangkang. Letakkan kedua tangan di pinggang.
- 2) Putar pinggangmu ke kanan dua kali. Kemudian putar ke kiri dua kali.
- 3) Lakukan gerakan ini secukupnya.
- 4) Sikap akhir berdiri sempurna menghadap ke depan.



Gambar 11.6

Meliukkan tubuh dengan tangan di pinggang

b. *Meliukkan tubuh dengan tangan ke atas*

Tujuan meliukkan tubuh dengan tangan ke atas adalah untuk memperkuat dan melenturkan otot pinggang, otot pinggul, otot bahu tangan, dan otot kaki.

Cara melakukannya yaitu:

- 1) Sikap awal berdiri tegak. Luruskan kedua tanganmu ke atas.
- 2) Miringkan tubuhmu ke kanan dua kali. Lalu ke kiri dua kali.
- 3) Lakukan gerakan ini secukupnya.



Gambar 11.7

Meliukkan tubuh dengan tangan ke atas

c. *Gerakan membungkukkan badan*

Gerakan membungkukkan badan bertujuan untuk melatih kekuatan dan kelenturan otot pinggang, otot punggung, otot perut, dan otot kaki.

Cara melakukannya yaitu:

- 1) Sikap awal berdiri kangkang. Lakukan kedua tanganmu di pinggang.
- 2) Bungkukkan badanmu dua kali. Lalu tengadah dua kali.
- 3) Gerakan dilakukan menurut kebutuhan.



Gambar 11.8

Membungkukkan badan

d. Gerakan menahan siku tangan

Tujuan melakukan gerakan menahan siku tangan adalah untuk melenturkan otot tangan.

Cara melakukannya yaitu:

- 1) Sikap awal berdiri kangkang. Silangkan tangan kananmu di depan dada. Pegang siku tangan kananmu dengan telapak tangan kiri.
- 2) Gerakannya tangan kiri menarik lengan tangan kanan. Lakukan 2 x 8 hitungan.
- 3) Gerakan ini dilakukan secara bergantian dengan tangan yang lain.



Gambar 11.9
Menahan siku tangan

3. Latihan Keseimbangan

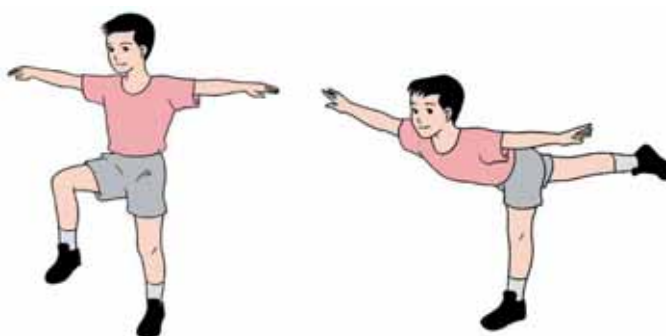
Tahukan kalian macam-macam latihan keseimbangan? Sekarang kalian akan mempelajarinya. Gerakan-gerakan keseimbangan tersebut dijelaskan berikut ini.

a. Sikap kapal terbang

Tujuan sikap kapal terbang adalah melatih keseimbangan. Gerakan ini membutuhkan kekuatan otot kaki dan ketenangan.

Cara melakukannya yaitu:

- 1) Sikap awal berdiri tegak.
- 2) Lalu angkat salah satu kaki ke belakang. Kaki lurus ke belakang. kedua tangan direntangkan ke samping, dan tubuh dibungkukkan ke depan.
- 3) Gerakan ini dilakukan secara bergantian dengan kaki yang lain.



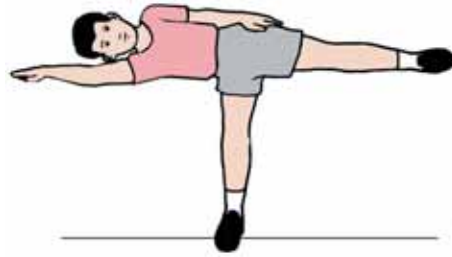
Gambar 11.10
Sikap kapal terbang

b. Sikap membentuk huruf T

Melakukan sikap membentuk huruf T juga bertujuan untuk melatih keseimbangan badan. Gerakan ini memerlukan kekuatan otot kaki dan konsentrasi.

Cara melakukannya yaitu:

- 1) Sikap awal berdiri tegak.
- 2) Luruskan salah satu kaki ke samping. Diikuti dengan gerakan merebahkan badan.
- 3) Lakukan gerakan ini secara bergantian dengan arah yang berlawanan.



Gambar 11.11
Sikap membentuk huruf T

c. Berjalan dengan ujung kaki

Gerakan berjalan dengan ujung kaki memerlukan kekuatan otot kaki dan keseimbangan badan.

Cara melakukannya yaitu:

- 1) Sikap awal berdiri tegak.
- 2) Angkat kedua tumitmu ke atas.
- 3) Berjalan dengan ujung kakimu. Rentangkan kedua tanganmu ke samping. Kedua tangan direntangkan.
- 4) Berjalankah ke depan sejauh 10 meter – 15 meter.



Gambar 11.12
Berjalan dengan ujung kaki

d. Gerakan keseimbangan duduk

Melakukan gerakan keseimbangan duduk memerlukan keseimbangan badan. Gerakan ini juga memerlukan kekuatan otot perut, otot tangan, dan otot kaki.

Cara melakukannya yaitu:

- 1) Sikap awal duduk selunjur.
- 2) Letakkan kedua tanganmu di depan dada. Lalu angkat kedua kakimu.
- 3) Tahan kakimu dalam 2 x 8 hitungan.



Gambar 11.13
Keseimbangan duduk

e. Gerakan berdiri dengan lutut

Melakukan gerakan berdiri dengan lutut membutuhkan keseimbangan badan. Gerakan ini juga membutuhkan kekuatan otot kaki dan otot perut.

Cara melakukannya yaitu:

- 1) Sikap awal berdiri dengan lutut. Letakkan kedua tangan lurus di samping badan. Pandangan mata ke depan.
- 2) Angkat kakimu ke atas. Tumpuan badan pada lutut.
- 3) Tahan selama 2 x 8 hitungan.



Gambar 11.14
Berdiri dengan lutut

Ayo Berlatih!

Lomba Berlari Menggendong Teman!

1. Lakukan undian untuk menentukan pasangan! Putra dengan putra dan putri dengan putri.
2. Lakukan lomba berlari dengan menggendong teman!
3. Buatlah lintasan sepanjang 5-10 meter!
4. Aturan bermain:
 - a. Setiap pasangan berdiri di titik A! Masing-masing belum saling menggendong.
 - b. Setelah aba-aba yaaaak! Naiklah ke punggung pasanganmu!
 - c. Berlarilah menuju titik B!
 - d. Setelah sampai di titik B, lakukan pergantian. Anak yang menggendong gantian digendong.
 - e. Berlarilah kembali ke titik A.



Rangkuman

- ⊙ Kebugaran adalah cara hidup yang memungkinkan manusia berfungsi dan berpenampilan yang terbaik.
- ⊙ Faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani adalah makanan bergizi, istirahat yang cukup, kebiasaan hidup sehat, dan olahraga.
- ⊙ Latihan pengembangan kebugaran jasmani terdiri dari latihan kekuatan, latihan kelentukan, dan latihan keseimbangan.
- ⊙ Latihan kekuatan antara lain:
 1. mengangkat tubuh,
 2. lari sambil menggendong teman,
 3. gerakan jongkok berdiri,
 4. melompat tanpa awalan,
- ⊙ Latihan kelentukan antara lain:
 1. meliukkan tubuh dengan tangan di pinggang,
 2. meliukkan tubuh dengan tangan ke atas,
 3. gerakan membungkukkan badan,
 4. gerakan menahan siku,
 5. berdiri dengan lutut.
- ⊙ Latihan keseimbangan antara lain:
 1. sikap kapal terbang,
 2. sikap membentuk huruf T,
 3. berjalan dengan ujung kaki,
 4. gerakan keseimbangan duduk.

Evaluasi Tertulis

1. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang tepat!

1. Tidur yang baik untuk pelajar adalah ... jam.
 - a. 5
 - b. 8
 - c. 10
 - d. 12
2. Arah gerakan pull up yaitu
 - a. serong
 - b. depan belakang
 - c. kanan-kiri
 - d. naik turun
3. Gerakan yang tidak bertujuan untuk melatih kekuatan otot kaki adalah
 - a. naik turun tangga
 - b. squat jump
 - c. lompat katak
 - d. menahan siku tangan
4. Pada saat melakukan latihan gerakan menggendong teman sebaiknya memilih teman yang
 - a. beratnya seimbang
 - b. sebaya usianya
 - c. lebih ringan
 - d. lebih berat
5. Gambar berikut adalah gerakan untuk melatih



- a. kekuatan
- b. kelenturan
- c. keseimbangan
- d. kemampuan

6. Gerakan jongkok berdiri dalam istilah olahraga disebut
 - a. high jump
 - b. long jump
 - c. jumping
 - d. squat jump

7. Tujuan melakukan lompatan tanpa awalan adalah untuk meningkatkan
 - a. kekuatan
 - b. daya ledak
 - c. kecepatan
 - d. kelincahan
8. Latihan menggendong teman dapat meningkatkan
 - a. kelincahan
 - b. kecepatan
 - c. kelenturan
 - d. kekuatan
9. Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot tubuh yaitu
 - a. berjalan bersama-sama
 - b. loncat-loncat
 - c. jalan dengan menggendong teman
 - d. berlari
10. Gerakan membungkuk-bungkukkan badan dapat melatih ... otot pinggang.
 - a. kekuatan
 - b. kelenturan
 - c. kelincahan
 - d. keterampilan

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini!

1. Sebutkan waktu tidur yang sehat!
2. Bagaimana cara melakukan gerakan keseimbangan duduk?
3. Sebutkan gerakan untuk melatih keseimbangan!
4. Tuliskan pengertian kebugaran jasmani secara umum!
5. Jelaskan cara melakukan latihan keseimbangan dengan duduk!

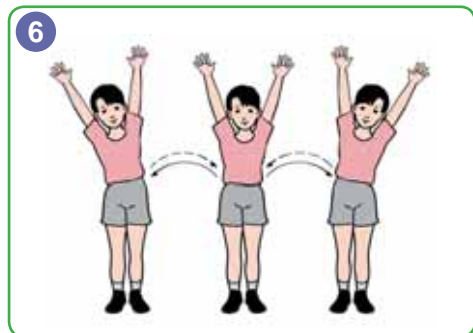
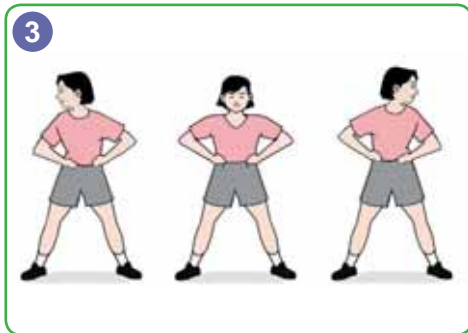
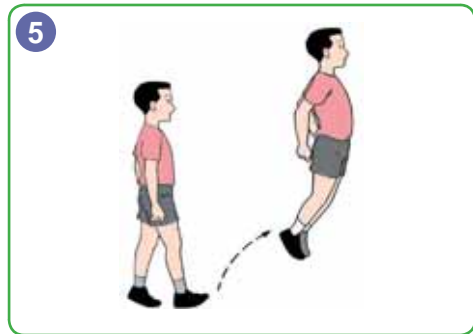
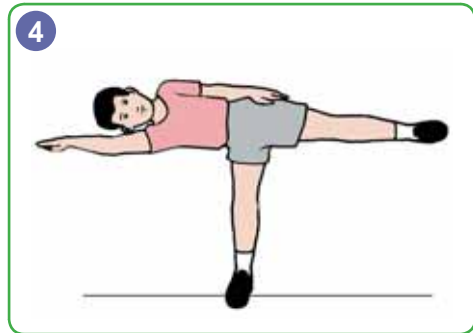
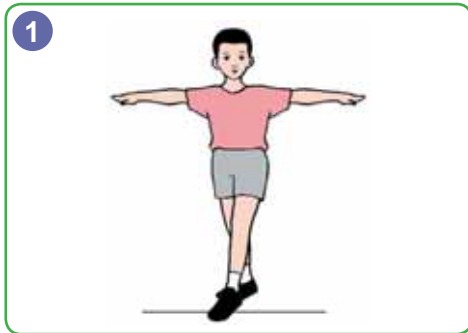
Evaluasi Praktik

Tujuan:

1. mengetahui penguasaan siswa mengenai latihan kekuatan,
2. mengetahui penguasaan siswa mengenai latihan kelentukan,
3. mengetahui penguasaan siswa mengenai latihan keseimbangan.

Kalian telah mempelajari latihan untuk membentuk kebugaran jasmani. Nah sekarang praktikkan kembali latihan yang telah kalian pelajari! Amati gambar dan lakukan!

Lakukan teknik dasar atletik berikut ini!



SENAM KETANGKASAN

KATA KUNCI:

pemanasan

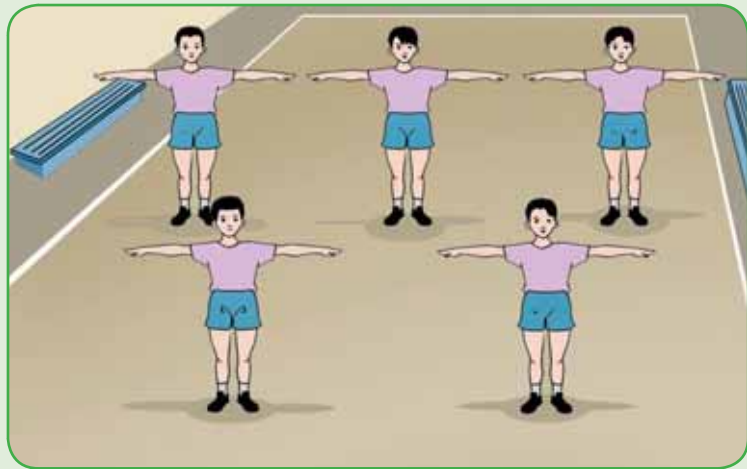
peregangan

pelemasan

headstand

meroda

split



Tahukah kalian gerakan apa yang dilakukan anak-anak pada gambar di atas? Gerakan tersebut bertujuan meregangkan otot dan persendian lengan. Gerakan yang mereka lakukan termasuk senam ketangkasan. Apa yang dimaksud dengan senam ketangkasan? Dapatkah kalian mempraktikkan gerakan tersebut?

A. Latihan Pemanasan

Sebelum mempelajari gerakan senam ketangkasan, kalian harus melakukan pemanasan terlebih dahulu. Tujuannya untuk menghindari cedera pada otot dan persendian. Pemanasan tidak hanya dilakukan sebelum melakukan senam ketangkasan. Pemanasan harus dilakukan sebelum kalian berolahraga.

1. Prinsip-Prinsip Latihan Pemanasan

Senam pemanasan tidak boleh dilakukan secara asal. Terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan. Gerakan senam pemanasan harus:

- dilakukan secara urut, mulai dari bagian tubuh paling atas sampai bagian tubuh paling bawah,
- dimulai dari gerakan yang paling ringan, kemudian baru melakukan gerakan yang berat,
- dilakukan dalam suasana yang santai dan menyenangkan, tetapi tetap bersungguh-sungguh,
- tidak boleh membuat badan lelah,
- mudah dilakukan.

2. Tujuan Latihan Pemanasan

Lalu apa tujuan kalian melakukan senam pemanasan? Salah satu tujuannya adalah mencegah terjadinya cedera. Lalu adakah tujuan yang lain? Tentu saja ada. Tujuan lain dilakukannya senam pemanasan adalah:

- agar pikiran kita terpusat pada latihan yang hendak dilakukan,
- menyesuaikan suhu badan,
- meregangkan dan melemaskan otot serta persendian.

3. Gerakan Senam Pemanasan

Apa saja gerakan yang termasuk latihan pemanasan? Latihan pemanasan berupa gerakan-gerakan ringan yang bersifat meregangkan dan mengulurkan otot-otot dan persendian tubuh. Gerakan-gerakan tersebut antara lain:

a. Memutar leher

Latihan ini bertujuan meregangkan dan melemaskan otot-otot leher. Cara melakukan:

- 1) Sikap awal berdiri tegak, kedua tangan di pinggang, kaki agak kangkang.
- 2) Pada hitungan 1 – 4, kepala diputar ke arah kiri.
- 3) Pada hitungan 5 – 8, kepala ganti diputar ke arah kanan.

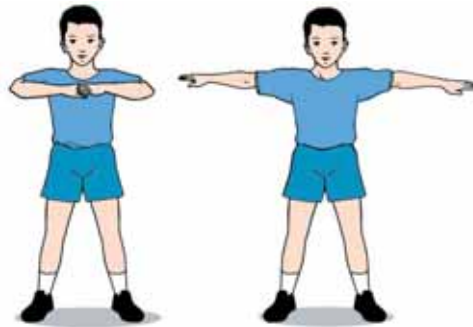


Gambar 12.1
Memutar leher

b. Gerakan tangan

Latihan ini bertujuan meregangkan otot dan persendian lengan. Cara melakukan:

- 1) Berdiri tegak, kaki kangkang, kedua tangan di depan dada dengan posisi telapak tangan ke bawah.
- 2) Pada hitungan 1 dan 2, kedua siku diayunkan ke belakang.
- 3) Hitungan 3 dan 4 siku diluruskan dan kedua tangan diayunkan.
- 4) Hitungan 5 dan 6 sama dengan hitungan 1 dan 2.
- 5) Hitungan 7 dan 8 sama dengan hitungan 3 dan 4.



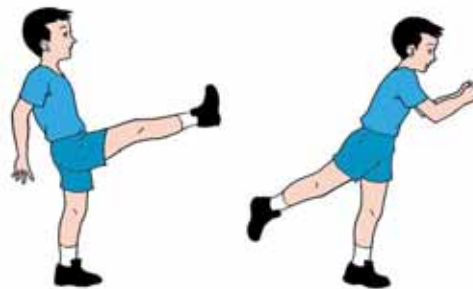
Gambar 12.2
Gerakan tangan

c. Mengayunkan kaki

Latihan ini bertujuan meregangkan otot-otot tungkai. Cara melakukan:

- 1) Ayun kaki kanan ke depan.
- 2) Ayun ke belakang.
- 3) Lakukan selama 4 hitungan. Kemudian ganti kaki kiri.

Beberapa latihan di atas merupakan contoh senam pemanasan. Masih banyak bentuk gerakan senam pemanasan yang lain.



Gambar 12.3
Mengayunkan kaki

Ketahui!

Salah satu cara yang menyenangkan untuk pemanasan adalah dengan jogging. Sebuah penelitian mengungkapkan, berlari-lari kecil dengan berhati-hati atau jogging merupakan salah satu langkah yang tepat untuk dilakukan sebelum berolahraga. Dengan pemanasan, terjadinya risiko cedera otot dapat berkurang. Bila kalian terkena cedera otot, maka rasanya sangat sakit. Kram otot, sakit otot, terkilir, atau keseleo merupakan bentuk cedera otot yang bisa dialami orang yang berolahraga tanpa melakukan pemanasan.

Sumber: bontangbhh.com

Ayo Berlatih!

Praktikkan gerakan-gerakan pemanasan yang telah kalian pelajari! Lakukan dengan sungguh-sungguh! Rasakan setiap persendian dan otot kalian saat melakukan gerakan!

B. Macam-Macam Senam Ketangkasan

Terdapat beberapa gerakan yang termasuk senam ketangkasan. Beberapa gerakan mungkin telah kalian pelajari di kelas 4. Gerakan-gerakan tersebut antara lain guling ke depan, guling ke belakang, dan lompat kangkang.

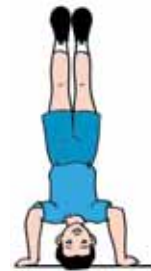
Nah pada bab ini, pengetahuan kalian mengenai gerakan senam lantai dapat bertambah. Ada beberapa gerakan yang akan kalian pelajari. Coba kalian perhatikan uraian berikut ini!

1. Berdiri dengan Kepala atau Headstand

Latihan yang pertama akan kalian pelajari adalah berdiri dengan kepala. Gerakan ini disebut juga *headstand*. Berdiri dengan kepala berguna untuk melatih keseimbangan. Bagaimana bentuk gerakannya? Ayo kita pelajari bersama.

Langkah-langkah untuk melatih gerakan *headstand* antara lain:

- Jongkoklah di depan matras.
- Tangan diletakkan di atas matras.
- Letakkan dahimu di atas matras. Di antara dahi dan tangan membentuk segitiga sama sisi.
- Angkat sedikit salah satu kakimu. Lutut mengarah ke dada. Kemudian susul dengan kaki yang satunya. Tahan beberapa saat.
- Luruskan salah satu kakimu ke atas. Kemudian susul dengan kaki yang lain.
- Setelah kedua kaki lurus ke atas, rapatkan kedua kaki. Pertahankan keseimbangan tubuhmu.



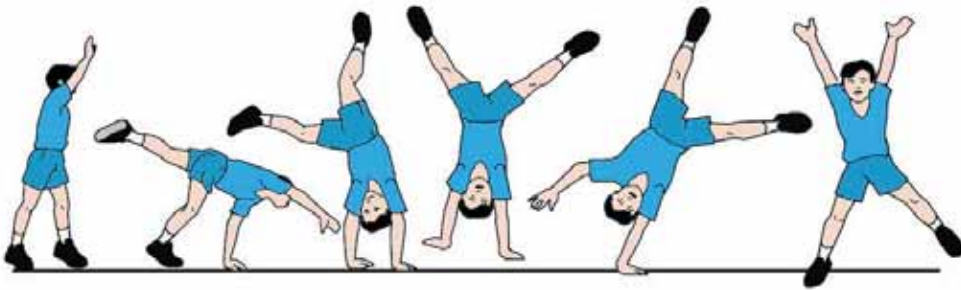
Gambar 12.4
Berdiri dengan kepala

2. Meroda atau Cart Wheel

Gerak meroda disebut juga *cart wheel*. Gerak meroda dapat dilakukan di matras atau lapangan rumput. Gerak meroda ditentukan oleh kemampuan bertumpu dan melenturkan otot samping tubuh dan sendi panggul. Gerakan ini bertujuan untuk melatih kelincahan gerak.

Langkah-langkah melakukan gerakan meroda adalah:

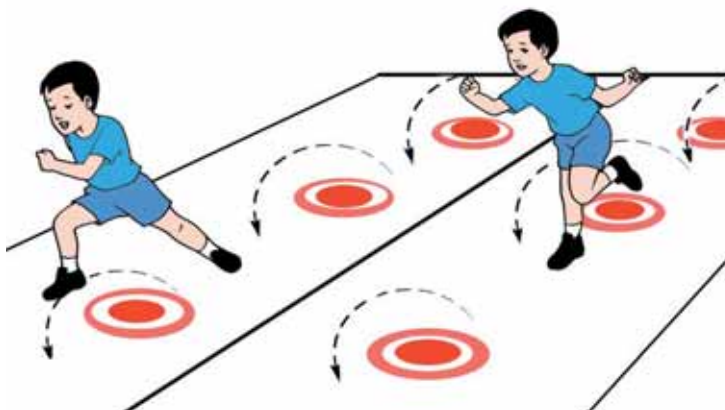
- Sikap awal adalah berdiri tegak dan pandangan lurus ke depan. Kedua tangan diangkat ke atas, satu kaki diangkat ke atas, dan kaki yang lain dijadikan tumpuan.
- Kemudian lentingkan badan. Posisi badan menghadap samping.
- Badan diputar seperti roda dengan kedua tangan dijadikan tumpuan di matras.
- Lalu mendarat dengan salah satu kaki, kemudian disusul dengan kaki yang lain.
- Sikap akhir kembali berdiri dengan posisi badan menghadap samping, kedua kaki diregangkan, dan kedua tangan direntangkan.



Gambar 12.5
Meroda

3. Lompat Kangkang Melompati Penanda

Cara melakukan lompat kangkang adalah dengan berlari terlebih dahulu. Ketika berada di depan penanda, melompatlah dengan membuka kedua kaki ke samping kanan dan kiri kemudian mendarat dan berlari lagi. Ketika menjumpai penanda, melompat lagi.



Gambar 12.6
Lompat kangkang melompati penanda

4. Lompat Jongkok Melewati Bangku

Sebelum melakukan lompat jongkok, mintalah bantuan gurumu untuk mempersiapkan bangku. Ingat, ketinggian bangku sesuaikan dengan kemampuan melompat kalian.

Cara melakukan lompat jongkok melewati bangku diawali dengan berlari mendekati bangku kemudian melompati bangku. Saat di udara, kedua kaki rapat dan mengarah ke depan, kemudian mendarat dengan kedua kaki.

Kalian telah mempelajari beberapa gerakan senam ketangkasan. Sudahkah kalian memahaminya? Jika ada hal-hal yang belum jelas, tanyakan pada guru kalian.



Gambar 12.7

Lompat jongkok melewati bangku

Ayo Berlatih!

Setelah mempelajari materi di atas, sekarang praktikkan gerakan meroda dengan bantuan teman! Diskusikan kesulitan-kesulitan yang dialami kemudian konsultasikan dengan guru!

Rangkuman

- ⦿ Senam pemanasan tidak boleh dilakukan secara asal.
- ⦿ Tujuan senam pemanasan adalah: mencegah terjadinya cedera, agar pikiran kita terpusat pada latihan yang hendak dilakukan, menyesuaikan suhu badan, meregangkan dan melemaskan otot serta persendian.
- ⦿ Gerakan pemanasan antara lain: memutar leher, gerakan tangan, dan berdiri dengan satu kaki.
- ⦿ Terdapat beberapa gerakan yang termasuk senam ketangkasan, yaitu berdiri dengan kepala, meroda, dan split.

Evaluasi Tertulis

I. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang tepat!

1. Di bawah ini yang tidak termasuk gerakan senam ketangkasan adalah
 - a. rol depan
 - b. rol belakang
 - c. meluncur
 - d. headstand
2. Split di udara termasuk latihan senam
 - a. keseimbangan
 - b. irama
 - c. lantai
 - d. pembentukan
3. Gerakan yang bertujuan untuk melatih kekuatan otot kaki adalah
 - a. meloncat
 - b. memukul
 - c. melempar
 - d. menggendong
4. Sikap akhir gerakan melenting adalah
 - a. telentang
 - b. berdiri
 - c. duduk
 - d. tengkurap
5. Hal yang sulit dilakukan dalam latihan berdiri dengan kepala adalah
 - a. merapatkan kaki
 - b. meluruskan kaki
 - c. menyangga tumpuan tangan
 - d. mempertahankan keseimbangan
6. Matras merupakan alat bantu dalam cabang olahraga
 - a. lari
 - b. senam
 - c. bola voli
 - d. permainan
7. Sikap akhir *headstand* adalah kaki rapat dan
 - a. bengkok
 - b. ditekuk
 - c. lurus
 - d. dilipat

8. Urutan perkenaan bagian badan dengan lantai pada gerakan meroda dimulai dari
 - a. tengkuk
 - b. pinggang
 - c. kaki
 - d. tangan
9. Bila sering berolahraga, badan kita menjadi
 - a. kurus
 - b. sehat dan kuat
 - c. lemah
 - d. gemuk
10. Latihan memutar leher bertujuan meregangkan dan melemaskan otot-otot
 - a. leher
 - b. kaki
 - c. tangan
 - d. punggung

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini!

1. Apa manfaat melakukan pemanasan sebelum berolahraga?
2. Sebutkan prinsip-prinsip dalam latihan pemanasan!
3. Bagaimana cara melakukan gerakan memutar leher?
4. Mengapa sebelum berolahraga harus melakukan pemanasan?
5. Bagaimana urutan gerakan meroda?

Evaluasi Praktik

Tujuan: mengetahui pemahaman siswa mengenai senam ketangkasan.

Praktikkan gerakan-gerakan senam ketangkasan berikut ini!

1. berdiri dengan kepala
2. meroda
3. split di udara

BAB 13

GERAK RITMIK

KATA KUNCI:

gerak

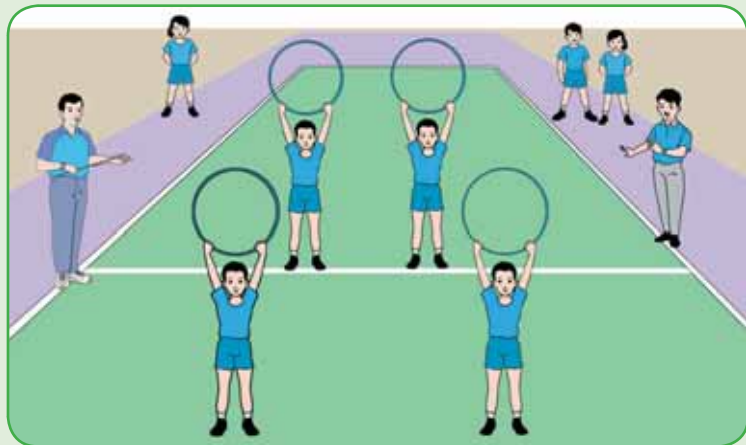
ritmik

irama

memutar

menekuk

bertepuk



Pada semester 1, kalian telah mempelajari tentang gerak ritmik. Gerak ritmik disebut juga gerak berirama. Pada bab ini, kalian akan kembali mempelajari gerak berirama. Hanya saja jenis gerakannya yang berbeda. Meskipun berbeda jenis gerakannya, unsur yang harus dipenuhi tetap sama. Apa saja unsur-unsur yang dimaksud?

Gerak berirama harus memenuhi unsur keindahan, kelentukan, daya tahan, dan keseimbangan. Unsur-unsur tersebut dapat dipenuhi dengan latihan teratur dan sungguh-sungguh.

Pada bab ini, kalian akan mempelajari beberapa gerakan. Gerakan tersebut adalah mengayun, menarik, menekuk, meliuk, dan memutar.

A. Gerak Berirama

Kalian telah mengetahui bahwa gerak berirama merupakan gerak yang diiringi dengan irama. Keberhasilan penyajian gerak berirama dapat dilihat dari keindahannya. Keindahan tersebut didukung dengan kesesuaian antara gerak dan iringan. Iringan yang digunakan pun bermacam-macam. Gerak berirama dapat diiringi dengan lagu maupun musik. Alat musik yang digunakan bermacam-macam. Ada harmonika, rekorder, gitar, pianika, dan sebagainya.

Gerak berirama dapat dilakukan dengan alat maupun tanpa alat. Alat yang digunakan seperti pita, simpai, gada, bola kecil, dan tongkat.

Sekarang, kalian akan mempelajari gerakan tanpa alat. Gerakan-gerakan tersebut merupakan gerak dasar dalam gerak berirama. Sekarang ayo kita mulai.

1. Gerak Mengayun

Banyak kegiatan sehari-hari yang dilakukan dengan gerak dasar mengayun. Pernahkah kalian mencangkul? Atau pernahkah kalian memperhatikan gerakan menendang bola? Ketika mencangkul atau mengayunkan kaki untuk menendang bola, kita telah melakukan gerak mengayun. Masih banyak lagi kegiatan yang dilakukan dengan gerak dasar mengayun.

Di dalam gerak berirama, juga ada gerak mengayun. Hanya saja gerakan tersebut dilakukan berdasarkan irama tertentu. Berikut ini beberapa gerakan mengayun.



Gambar 13.1
Gerak mengayun

a. Mengayun lengan ke depan dan ke belakang

Gerakannya yaitu:

- 1) Sikap awal : Berdiri tegak, kedua lengan lurus ke depan
- 2) Hitungan 1 : Ayun lenganmu ke belakang. Saat mengayun kaki agak ditekuk.
- 3) Hitungan 2 : Ayun kembali lenganmu ke depan. Saat mengayun kaki agak ditekuk.
- 4) Hitungan 3 : Ayun lenganmu ke belakang. Saat mengayun kaki agak ditekuk.
- 5) Hitungan 4 : Ayun kembali lenganmu ke depan. Saat mengayun kaki agak ditekuk.

Lakukan gerakan 2 x 4 hitungan.



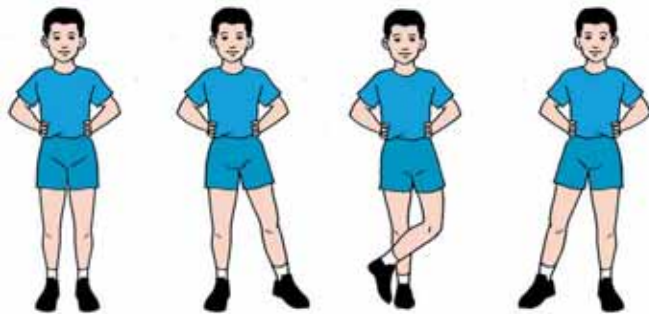
Gambar 13.2

Mengayun lengan ke depan dan ke belakang

b. Mengayun kaki

Gerakan yaitu:

- 1) Sikap awal : Berdiri tegak, kedua tangan di pinggang.
- 2) Hitungan 1 : Angkat kaki kirimu ke samping kiri. Letakkan ujung kaki di lantai. Posisi kaki kangkang.
- 3) Hitungan 2 : Ayun kaki kirimu menyilang di depan kaki kanan. Letakkan ujung kaki di lantai.
- 4) Hitungan 3 : Ayun kaki kirimu ke kiri. Letakkan ujung kaki di lantai. Posisi kaki kangkang.
- 5) Hitungan 4 : Ayunkan kaki kiri. Rapatkan dengan kaki kanan. Kembali ke sikap awal.
- 6) Hitungan 5 : Angkat kaki kananmu ke samping kanan. Letakkan ujung kaki di lantai. Posisi kaki kangkang.
- 7) Hitungan 6 : Ayun kaki kananmu menyilang di depan kaki kiri. Letakkan ujung kaki di lantai.
- 8) Hitungan 7 : Ayun kaki kananmu ke kanan. Letakkan ujung kaki di lantai. Posisi kaki kangkang.
- 9) Hitungan 8 : Ayunkan kaki kananmu. Rapatkan dengan kaki kiri. Kembali ke sikap awal.

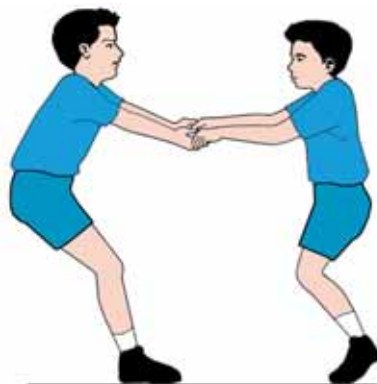


Gambar 13.3
Mengayun kaki

2. Gerak Menarik

Pernahkah kalian menarik suatu benda? Benda apa yang kalian tarik? Menarik juga termasuk gerak dasar dalam gerak berirama. Gerakan ini dilakukan secara berpasangan. Gerakannya adalah:

- a. Sikap awal : Dua anak berdiri berhadapan, saling berpegangan lengan.
 - b. Hitungan 1 : Salah satu anak melakukan gerakan menarik pasangannya.. Anak yang ditarik mengikuti arah tarikan dengan mencondongkan badan ke depan.
 - c. Hitungan 2 : Kembali ke posisi semula
 - d. Hitungan 3 : Anak yang tadi ditarik, gantian menarik pasangannya. Anak yang ditarik mengikuti arah tarikan dengan mencondongkan badan ke depan
 - e. Hitungan 4 : Kembali ke posisi semula.
- Lakukan gerakan 2 x 4 hitungan.



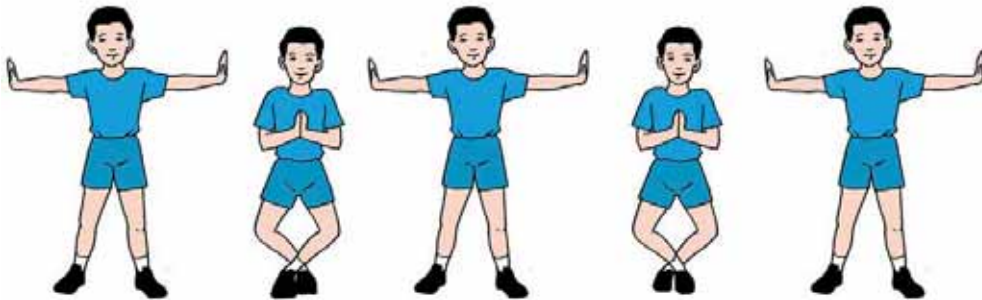
Gambar 13.4
Gerak menarik

3. Gerak Menekuk Lutut

Gerakannya adalah:

- a. Sikap awal : Berdiri tegak, kaki sedikit kangkang. Kedua tangan terentang lurus. Jari tangan lurus ke atas, telapak tangan menghadap ke luar.
- b. Hitungan 1 : Kaki kiri disilangkan di depan kaki kanan. Posisi kedua kaki silang. Kedua lutut kaki ditekuk. Kedua telapak tangan bertemu di depan dada.
- c. Hitungan 2 : Kaki kanan melangkah ke samping kanan. Kembali ke sikap awal.
- d. Hitungan 3 : Kaki kanan disilangkan di depan kaki kiri. Posisi kedua kaki silang. Kedua lutut kaki ditekuk. Kedua telapak tangan bertemu di depan dada.
- e. Hitungan 4 : Kaki kiri melangkah ke samping kiri. Kembali ke sikap awal.

Lakukan gerakan 2 x 4 hitungan.



Gambar 13.5
Menekuk lutut

4. Gerak Meliukkan Pinggang sambil Bertepuk Tangan

Gerakannya adalah:

- a. Sikap awal : Berdiri tegak, kedua tangan lurus ke atas selebar bahu. Kedua telapak tangan berhadapan.
- b. Hitungan 1 : Liukkan badanmu ke kiri. Tepukkan tanganmu satu kali.
- c. Hitungan 2 : Tegakkan kembali badanmu. Kembali ke sikap awal.
- d. Hitungan 3 : Liukkan badanmu ke kanan. Tepukkan tanganmu satu kali.
- e. Hitungan 4 : Tegakkan kembali badanmu. Kembali ke sikap awal.

Lakukan gerakan 2 x 4 hitungan.



Gambar 13.6
Meliukkan pinggang sambil bertepuk tangan

5. Gerak Memutar Lengan

Gerakannya adalah:

- Sikap awal : Berdiri tegak, kedua tangan lurus ke atas selebar bahu. Kedua telapak tangan menghadap ke depan.
- Hitungan 1 : Putar lenganmu arah kiri. Putaran dari atas, ke bawah, lalu ke atas lagi.
- Hitungan 2 : Putar lenganmu ke arah kiri. Putar dari atas, ke bawah, lalu berhenti dengan posisi miring ke kiri. Pada saat berhenti, badan dicondongkan ke kiri. Kaki kanan diangkat ke samping kanan.
- Hitungan 3 : Putar lenganmu ke arah kanan. Pada saat bersamaan, turunkan kaki kananmu. Putaran tangan berhenti di atas.
- Hitungan 4 : Putar kembali lenganmu ke arah kanan. Lalu berhenti dengan posisi miring ke kanan. Pada saat berhenti, badan dicondongkan ke kanan. Kaki kiri diangkat ke samping kiri.

Lakukan gerakan 2 x 4 hitungan.



Gambar 13.7
Memutar lengan

Coba kalian ulangi latihan ini. Setelah hapal lakukan gerakan secara mengalir. Artinya gerakan tidak terputus-putus. Maksudnya, gerakan dilakukan mengalir.

Ayo Berlatih!

Pilihlah salah satu gerak dasar yang telah kalian pelajari!

Praktikkan dengan iringan lagu yang sesuai!

B. Gerak Berirama

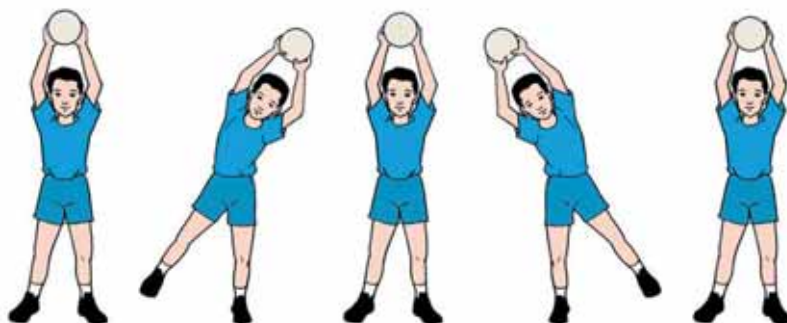
Kalian telah berlatih gerak dasar dalam gerak berirama. Ada beberapa gerakan yang telah kalian kuasai. Adakah gerakan yang kamu rasakan sulit? Jika ada coba kalian tanyakan kembali pada guru. Lalu praktikkan sekali lagi.

Nah setelah semua gerakan kalian kuasai, sekarang coba kalian lakukan dengan menggunakan alat. Pilihlah 2 gerakan yang telah kalian kuasai. Kemudian pilihlah alat yang kalian sukai. Selanjutnya praktikkan gerakan tersebut. Kalian dapat memilih gerakan mengayun, menarik, menekuk lutut, meliukkan pinggang, atau memutar lengan. Kalian juga dapat memilih alat seperti simpai, pita, tongkat, atau bola kecil. Peragakan gerakan yang kamu pilih seindah mungkin. Kalian juga dapat memilih lagu untuk mengiringinya.



Gambar 13.8

Gerak berirama menggunakan pita



Gambar 13.9

Gerak berirama menggunakan bola kecil

C. Melakukan Senam Irama Berkelompok

Setelah kalian memahami gerak ritmik, marilah kita mempraktikkan secara berkelompok. Caranya buatlah kelompok. Setiap kelompok beranggotakan empat sampai lima anak. Setiap kelompok memeragakan lima gerak dasar gerak ritmik yang sudah dipelajari.

Setelah itu melakukan gerakan hasil kreasi sendiri yang cocok dengan musik. Setiap kelompok akan tampil. Ketika satu kelompok tampil, kelompok yang lain memerhatikan dengan saksama dan menghormati. Jangan memberikan komentar yang tidak baik.

Semua kelompok satu per satu akan tampil dan setiap kelompok mempunyai kesempatan untuk saling menilai. Jika dalam penampilannya, suatu kelompok ada gerakan yang salah, kelompok lain boleh memberikan saran gerakan yang benar.

Rangkuman

- ⊙ Gerak ritmik adalah gerak yang diiringi irama.
- ⊙ Keberhasilan penyajian gerak berirama dapat dilihat dari keindahannya.
- ⊙ Gerak berirama dapat diiringi dengan lagu maupun musik.
- ⊙ Alat musik yang digunakan bermacam-macam. Ada harmonika, rekorder, gitar, pianika, dan sebagainya.
- ⊙ Gerak berirama dapat dilakukan dengan alat maupun tanpa alat.

Evaluasi Tertulis

I. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang tepat!

1. Senam yang diikuti oleh banyak orang disebut senam
 - a. dasar
 - b. massal
 - c. lantai
 - d. irama

2. Senam irama merupakan bagian dari olahraga
 - a. sepak bola
 - b. atletik
 - c. senam
 - d. voli
3. Kata lain dari lentur adalah
 - a. fleksibel
 - b. kontinu
 - c. variatif
 - d. monoton
4. Sesuatu yang enak didengar dan teratur disebut
 - a. senam
 - b. irama
 - c. ledakan
 - d. gerakan
5. Senam yang gerakannya menirukan pepohonan atau binatang disebut senam
 - a. dasar
 - b. massal
 - c. si buyung
 - d. rantai
6. Olahraga paling baik dilakukan pada waktu ... hari.
 - a. pagi
 - b. siang
 - c. sore
 - d. malam
7. Berikut ini yang tidak dapat digunakan untuk mengiringi gerak ritmik adalah
 - a. musik
 - b. nyanyian
 - c. peluit
 - d. petasan
8. Gerak ritmik membuat hati
 - a. gelisah
 - b. sedih
 - c. senang
 - d. marah
9. Dalam senam irama, setiap gerakan bertumpu pada
 - a. lutut
 - b. tangan
 - c. punggung
 - d. ujung kaki

10. Hal yang tidak dibutuhkan dalam gerak ritmik adalah
- irama
 - keluwesan
 - keindahan
 - keberanian

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini!

- Jelaskan cara melakukan gerakan mengayun kaki!
- Berikan 2 contoh gerakan mengayun lengan dalam kehidupan sehari-hari!
- Unsur-unsur apa saja yang terdapat dalam gerak berirama?
- Sebutkan 5 alat yang dapat digunakan untuk gerak berirama!
- Jelaskan cara melakukan gerakan memutar lengan!

Evaluasi Praktik

Tujuan: mengetahui pemahaman siswa mengenai materi gerak ritmik.

Guru membuat lintasan berbentuk lingkaran!

Siswa dibagi dalam kelompok-kelompok.

Setiap kelompok melakukan gerak ritmik bebas di dalam lintasan!

Gerakan disesuaikan dengan iringan!

RENANG GAYA BEBAS

KATA KUNCI:

renang

meluncur

streamline



Renang adalah olahraga yang paling baik dilakukan untuk menjaga kesehatan. Tahukah kalian apa sebabnya? Sebab pada saat berenang hampir semua otot tubuh bergerak. Akibatnya, seluruh otot tubuh dapat berkembang dengan pesat dan kekuatannya terus meningkat.

Ada beberapa gaya renang yang dapat kalian pelajari. Ada gaya dada, gaya punggung, gaya kupu-kupu, dan gaya bebas. Di kelas 4 ini, kalian akan mempelajari teknik dasar renang gaya bebas.

A. Unsur Gerakan dalam Renang Gaya Bebas

Prinsip utama dalam renang adalah posisi badan yang datar (streamline) pada permukaan air. Hanya saja sikap datar dalam renang yang membedakan di antara setiap gaya berenang. Tahukah kalian di mana letak perbedaannya?

Untuk renang gaya bebas, gaya dada, dan gaya kupu-kupu, sikap datar dilakukan dengan tengkurap di atas permukaan air. Adapun dalam renang gaya punggung sikap datar dilakukan dengan posisi telentang.

Nah pada bab ini, kalian akan mempelajari gerakan-gerakan dalam renang gaya bebas. Secara umum, unsur gerakan pada setiap gaya renang sama. Unsur tersebut terdiri dari meluncur, gerakan kaki, pernapasan, dan gerakan lengan.

1. Meluncur

Teknik pertama yang akan kalian pelajari adalah meluncur. Meluncur adalah sikap pertama dalam renang. Pada saat meluncur, kalian harus dapat mempertahankan sikap datar di permukaan air.

Pada bab ini, kalian akan mempelajari teknik meluncur dari dalam kolam. Coba kalian perhatikan gambar di samping!

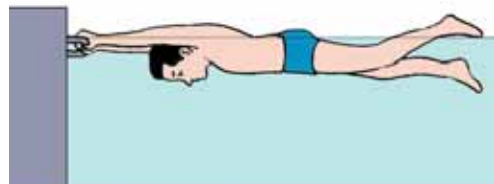


Gambar 14.1
Meluncur dari dalam kolam

2. Gerakan Kaki

Teknik selanjutnya adalah gerakan kaki. Gerakan kaki berguna untuk mendorong tubuh ke depan. Selain itu, gerakan kaki mendukung posisi tubuh tetap datar. Hal ini karena gerakan kaki dapat menjaga keseimbangan tubuh.

Untuk berlatih gerakan kaki, coba kalian tengkurap di atas permukaan air. Berpeganglah pada tepi kolam. Gerakkan kakimu naik turun seperti gambar di samping!



Gambar 14.2
Gerakan kaki

Teknik gerakan kaki:

- Pusat/as gerak adalah pangkal paha.
- Jarak kedua kaki ketika naik-turun sekitar 20 - 30 cm.
- Telapak kaki dilecutkan.

3. Pernapasan

Setelah kalian menguasai tiga teknik di atas, teknik selanjutnya adalah cara bernapas. Pernapasan dalam renang gaya bebas dilakukan seirama dengan gerakan tangan. Gerakannya adalah:

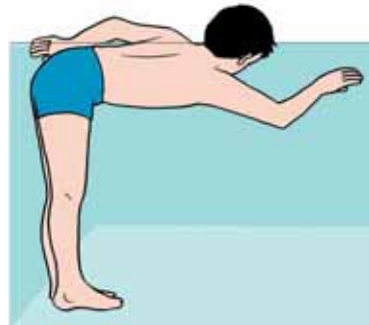
- Kepala diangkat dari permukaan air. Ambil napas melalui mulut.
- Setelah tangan kanan masuk ke air, kepala kembali menunduk ke dalam air. Buang napas melalui mulut.
- Saat tangan kanan diangkat ke atas permukaan air, kepala menoleh ke kanan. Gerakan untuk mengambil napas, sama.



Gambar 14.3
Cara bernapas

4. Gerakan Lengan

Setelah berlatih teknik meluncur dan gerakan kaki, sekarang kalian akan mempelajari gerakan lengan. Untuk berlatih gerakan lengan berdirilah di dalam kolam. Kemudian bungkukkan badanmu hingga wajah dan dada rata dengan air. Ayunkan tanganmu bergantian. Ayunan tangan berputar di samping badan. Coba kalian perhatikan gambar di samping!



Gambar 14.4
Gerakan lengan

Teknik gerakan lengan:

- Pola ayunan seperti huruf S.
- Ketika lengan di depan, usahakan sampai lurus.
- Ketika lengan di bawah dada, ditekuk.

Nah mudah, bukan? Kalian telah mempelajari teknik dasar dalam renang gaya punggung. Adakah yang belum jelas? Jika ada tanyakan pada guru kalian.

Ayo Berlatih!

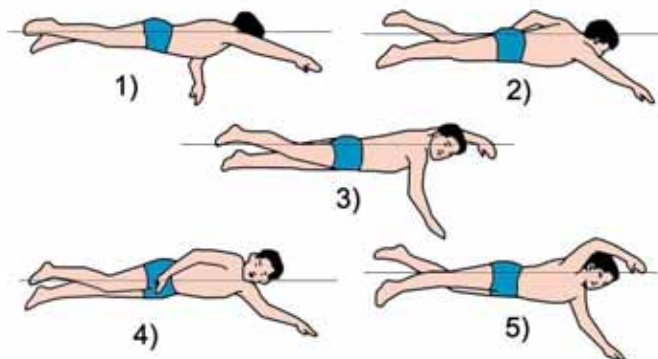
Praktikkan kegiatan-kegiatan berikut ini!

1. Sikap badan renang gaya bebas
2. Teknik gerakan kaki renang gaya bebas
3. Teknik gerakan lengan renang gaya bebas

B. Kombinasi Gerakan dalam Renang Gaya Bebas

Koordinasi gerakan merupakan pelaksanaan gabungan dari teknik yang telah kalian pelajari. Kalian melakukan rangkaian gerakan mulai dari meluncur, kemudian gerakan kaki, gerakan lengan, dan pernapasan. Semua dilakukan sebagai satu kesatuan dalam renang gaya bebas.

Untuk melakukan koordinasi gerakan, pilihlah kolam yang dangkal. Kemudian jangan lupa, tentukan jarak yang tidak terlalu jauh. Nah sudah siapkah kalian mencobanya? Jika sudah ayo segera praktikkan!



Gambar 14.5
Koordinasi gerakan



Sumber: images.inmagine.com

Pertandingan renang yang memperebutkan gelar juara telah dimulai di Eropa sekitar tahun 1800 dan sebagian besar menggunakan gaya dada. Renang gaya bebas pertama kali dikenalkan oleh Arthur Trudgen. Gaya ini kemudian mulai dikombinasikan dengan gaya kaki yang menendang oleh Richard Cavill pada 1902. Di abad pertengahan, renang termasuk dalam tujuh kemahiran yang harus dimiliki oleh para ksatria termasuk berenang dengan membawa senjata. Olahraga renang pertama kali dipertandingkan dalam Olimpiade modern 1896 di Athena, Yunani. Pada Olimpiade ini, hanya empat nomor yang dipertandingkan dari rencana semula enam nomor. Masing-masing adalah nomor 100 meter, 500 meter, 1.200 meter, nomor bebas, dan 100 meter bagi para pelaut. Olimpiade kedua diselenggarakan di Paris, Prancis pada 1900 dan mempertandingkan nomor 200 m, 1.000 m, 4.000 m, nomor bebas, 200 m gaya dada, dan 200 m nomor beregu.

Sumber: map-bms.wikipedia.org

C. Dasar-Dasar Keselamatan di Air

Berenang sangat menyenangkan. Namun ingat, kalian perlu memerhatikan keselamatan diri saat berenang. Ada beberapa hal yang perlu kalian perhatikan. Salah satunya adalah menaati tata tertib yang berlaku di kolam renang. Biasanya ada anjuran maupun larangan dalam tata tertib kolam renang. Kalian harus mematuhiinya. Tujuannya untuk menjaga keselamatan diri kalian.

Beberapa aturan di kolam renang antara lain:

1. jangan bermain di kolam yang dalam bila kalian belum mahir berenang,
2. gunakan pelampung agar tidak tenggelam,
3. selalu didampingi pelatih atau orang yang mahir berenang.

Selain itu, kalian juga perlu menjaga kebersihan kolam renang dan sekitarnya.

Beberapa cara yang dapat kalian lakukan antara lain:

1. membuang sampah di tempat sampah,
2. tidak mandi di dalam kolam,
3. tidak meludah di dalam kolam,
4. tidak membuang makanan dan minuman ke dalam kolam.

Jika kalian ke kolam renang, taati semua aturan yang berlaku. Tujuannya agar keselamatan kalian lebih terjaga.



Gambar 14.6

Anak-anak berenang di kolam renang

Rangkuman

- ⊙ Prinsip utama dalam renang adalah posisi badan yang datar (streamline).
- ⊙ Renang gaya bebas dilakukan dengan posisi telentang.
- ⊙ Teknik dasar dalam renang gaya bebas terdiri dari meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, dan pernapasan.
- ⊙ Gerakan kaki berguna untuk mendorong tubuh ke depan dan mendukung posisi tubuh tetap datar.

Evaluasi Tertulis

1. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang tepat!

1. Posisi badan pada renang gaya bebas adalah
 - a. telentang
 - b. telungkup
 - c. miring ke kanan
 - d. miring ke kiri
2. Gerakan kaki pada renang gaya bebas adalah
 - a. naik turun
 - b. ke kanan
 - c. ke kiri
 - d. tetap
3. Posisi kepala saat bernapas pada renang gaya bebas adalah
 - a. ke bawah
 - b. ke samping
 - c. ke kiri
 - d. ke atas
4. Sebelum latihan renang, tubuh sebaiknya dibasahi. Tujuannya untuk
 - a. pengenalan air
 - b. latihan
 - c. penenangan
 - d. penyegaran

5. Perlombaan renang gaya bebas dimulai dari
 - a. dalam kolam
 - b. samping kanan kolam
 - c. blok start
 - d. belakang kolam
6. Banyaknya lintasan kolam renang dalam perlombaan renang adalah
 - a. 6
 - b. 7
 - c. 8
 - d. 9
7. Gerakan kepala dalam renang gaya bebas seirama dengan
 - a. gerakan kaki
 - b. gerakan lengan
 - c. sikap badan
 - d. gerakan meluncur
8. Gaya renang yang pertama kali dilombakan adalah
 - a. gaya bebas
 - b. gaya punggung
 - c. gaya kupu-kupu
 - d. gaya dada
9. Sikap badan yang streamline adalah ... pada permukaan air.
 - a. melengkung
 - b. miring
 - c. membungkuk
 - d. datar
10. Selama berenang, sikap badan harus
 - a. lurus
 - b. meliuk ke atas dan ke bawah
 - c. miring
 - d. oleng ke kiri dan ke kanan

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini!

1. Bagaimana sikap meluncur pada gaya bebas?
2. Sebutkan perlengkapan yang digunakan untuk renang!
3. Jelaskan gerakan kaki pada renang gaya bebas!
4. Bagaimana cara pengambilan napas dalam renang gaya bebas?
5. Mengapa sebelum berenang kita harus melakukan pengenalan air?

Evaluasi Praktik

Tujuan : untuk mengetahui pemahaman siswa mengenai materi renang gaya bebas.

1. Praktikkan renang gaya punggung dengan menempuh jarak 20 meter!
2. Bandingkan catatan waktumu dengan teman sekelasmu!

PERKEMAHAN

KATA KUNCI:

berkemah

tenda

wade game

api unggun



Kegiatan perkemahan dilaksanakan di alam terbuka. Mengikuti kegiatan perkemahan sangat menyenangkan. Melalui kegiatan perkemahan, kalian dapat mengembangkan nilai kerja sama, tanggung jawab, disiplin, dan menaati peraturan yang berlaku. Jika ingin mengikuti perkemahan dengan tertib dan lancar, masing-masing anggota harus menguasai berbagai keterampilan. Apa saja jenis keterampilan tersebut? Untuk lebih jelasnya, ayo kita pelajari materi berikut ini!

A. Berkemah

Berkemah merupakan kegiatan yang menyenangkan. Tahukah kalian manfaat dari kegiatan tersebut? Banyak sekali manfaat berkemah. Manfaat tersebut antara lain:

1. mengagumi alam ciptaan Tuhan,
2. mempraktikkan kerja sama dan kerukunan,
3. menambah keterampilan,
4. melatih kemandirian.

Pernakah kalian berkemah? Bila aktif dalam Pramuka, kalian tentu akan mengalami kegiatan tersebut. Nah pada bab ini, kalian akan mempelajari mengenai kegiatan perkemahan. Kalian yang belum pernah mengalami, akan dapat mengetahui dan memahami hal-hal yang harus diperhatikan saat berkemah. Sekarang ayo kita mulai pelajaran berikut ini!

1. Memilih Tempat

Hal yang pertama harus kita lakukan sebelum berkemah adalah menentukan tempat. Tempat untuk kegiatan perkemahan harus memenuhi beberapa persyaratan, antara lain:

- a. mempunyai pemandangan yang bagus,
- b. tidak terlalu jauh dari kampung, pasar, pos keamanan, dan pos kesehatan,
- c. dekat sumber air bersih,
- d. ada tempat berteduh,
- e. tempatnya tenang dan jauh dari binatang buas.



Gambar 15.1
Suasana perkemahan

2. Perlengkapan yang Harus Dipersiapkan

Sebelum berkemah, kalian harus mempersiapkan perlengkapan. Apa saja perlengkapan berkemah? Ada 2 macam perlengkapan berkemah, yaitu perlengkapan kelompok dan perlengkapan pribadi. Tahukah kalian yang termasuk perlengkapan kelompok dan perlengkapan pribadi?

a. *Perlengkapan kelompok*

Perlengkapan kelompok adalah perlengkapan yang harus digunakan untuk kepentingan kelompok. Contoh perlengkapan kelompok antara lain:

- 1) tenda, tali, tikar, tongkat, dan patok,
- 2) obat-obatan dan tas obat,
- 3) kompas,
- 4) perkakas memasak, seperti panci dan periuk,
- 5) ember,
- 6) gula, teh, beras, kopi, kecap, minyak, dan ikan asin.



Gambar 15.2
Perlengkapan kelompok

b. Perlengkapan pribadi

Perlengkapan pribadi antara lain:

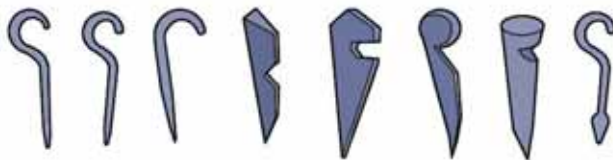
- 1) pakaian secukupnya, sepatu, dan kaus kaki,
- 2) peralatan mandi seperti seperti sabun mandi, sikat gigi, pasta gigi, dan handuk,
- 3) jas hujan, selimut, dan baterai,
- 4) peralatan makan dan minum, seperti piring plastik, sendok, dan gelas plastik.



Gambar 15.3
Perlengkapan pribadi

3. Tenda dan Perlengkapannya

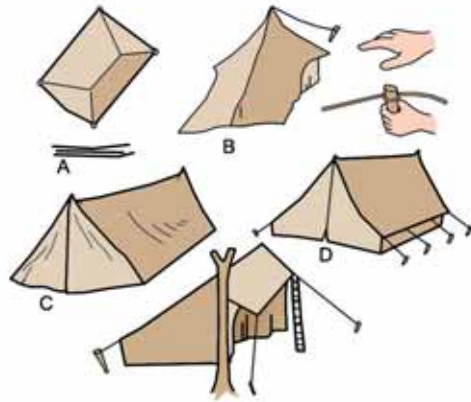
Untuk berkemah, kalian memerlukan tenda dan perlengkapannya. Apa saja yang termasuk perlengkapan tenda? Perlengkapan tenda adalah tali, tongkat, dan pasak.



Gambar 15.4
Macam-macam pasak

Terdapat 2 macam tenda yaitu tenda bertiang dan tenda berangka. Tenda yang memakai tiang ruangan di dalamnya sempit. Tahukah kalian cara mendirikan tenda? Berikut ini adalah cara memasang tenda bertiang:

1. letakkan tenda dengan punggung tenda di atas,
2. pasanglah tiang di depan dan di belakang,
3. pasanglah pasak-pasak pada pintu tenda dan di setiap sudut tenda,
4. tegakkan tiang tenda depan dan belakang, kemudian ikatkan talinya pada pasak,
5. ikatlah tali-tali sudut tenda pada pasak-pasak.



Gambar 15.5
Cara memasang tenda

Ketahui



Sumber: www.oneoddssock.com

Lord Boden Powel lahir pada tanggal 22 Februari 1857 di London. Ia merupakan tokoh pendiri organisasi pramuka sedunia. Pada tahun 1920 diselenggarakan Jambore sedunia di London. Dalam acara ini, Boden Powel diangkat sebagai “Bapak Pandu Dunia”.

Sumber: www.oneoddssock.com

4. Jadwal Kegiatan

Sebelum melaksanakan kegiatan perkemahan, kalian juga harus menyusun jadwal kegiatan perkemahan. Tujuannya agar kegiatan dapat berjalan lancar dan teratur. Berikut ini adalah contoh jadwal perkemahan:

- a. Pukul 05.00 – 07.00 : Bangun, beribadah, olahraga, mandi, memasak, dan membersihkan tenda.
- b. Pukul 07.00 – 07.15 : Makan pagi
- c. Pukul 07.15 – 08.00 : Apel pagi
- d. Pukul 08.00 – 11.30 : Latihan I
- e. Pukul 11.30 – 13.30 : Istirahat, ibadah, dan makan
- f. Pukul 13.30 – 15.00 : Latihan II
- g. Pukul 15.00 – 19.00 : Istirahat, Mandi, Makan
- h. Pukul 19.00 – 22.00 : Permainan/ Api unggun
- i. Pukul 22.00 - : Tidur.

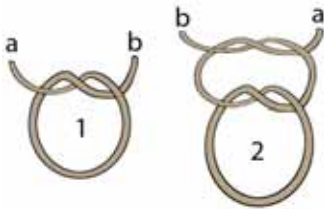
B. Kegiatan Perkemahan

Terdapat banyak kegiatan dalam perkemahan. Kegiatan tersebut dapat menambah pengetahuan, keberanian, dan keterampilan kalian. Tahukah kalian kegiatan dalam perkemahan? Ya benar. Kegiatan perkemahan antara lain keterampilan tali temali, keterampilan membaca sandi, wade game, dan api unggun. Semua kegiatan tersebut berguna dan menarik untuk diikuti. Kalian juga bisa menambahkan kegiatan lain seperti lomba memasak.

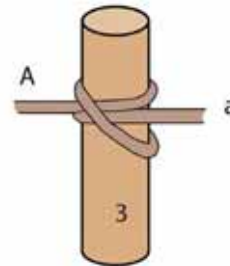
1. Simpul-Simpul

Simpul berkaitan dengan keterampilan tali temali. Ada beberapa jenis simpul yang dapat kalian pelajari. Coba kalian perhatikan uraian berikut ini!

- Simpul mati
- Simpul pangkal



Gambar 15.6
Simpul pangkal

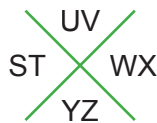


Gambar 15.7
Simpul mati

2. Sandi Kotak

Dalam kegiatan perkemahan, kalian juga dapat mempelajari keterampilan membaca huruf sandi. Huruf sandi berarti huruf rahasia.

AB	CD	EF
GH	IJ	KL
MN	OP	QR



┐ : A	┘ : G	└ : M	> : S	^ : Y
┌ : B	┐ : H	┘ : N	> : T	^ : Z
┘ : C	┘ : I	┘ : O	∨ : U	
┘ : D	┘ : J	┘ : P	∨ : V	
┘ : E	┘ : K	┘ : Q	< : W	
┘ : F	┘ : L	┘ : R	< : X	

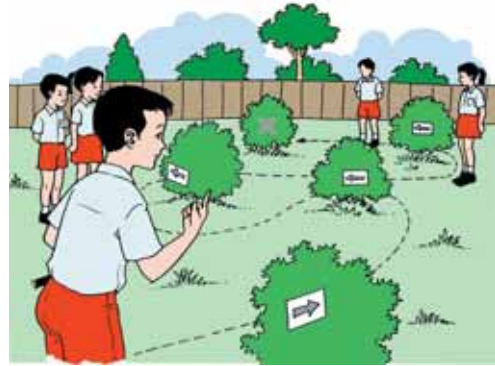
3. Mencari Jejak (Wade Game)

Kegiatan mencari jejak disebut juga wade game. Mencari jejak termasuk salah satu kegiatan dalam kegiatan perkemahan. Mencari jejak dilakukan secara berkelompok. Maka dari itu, diperlukan adanya kerja sama, demokrasi, disiplin, toleransi atau tenggang rasa, tanggung jawab, dan sportivitas.

a. Peralatan

Setiap regu atau kelompok harus menyiapkan alat yang dibutuhkan, misalnya:

- 1) tongkat,
- 2) tali,
- 3) kompas,
- 4) tas ransel,
- 5) alat tulis,
- 6) pisau,
- 7) peta.



Gambar 15.8

Anak-anak melakukan kegiatan mencari jejak

b. Pelaksanaan kegiatan

Setiap kelompok harus melewati rute yang sudah ditentukan oleh panitia. Selama perjalanan akan dijumpai beberapa pos. Setiap pos akan ada tugas dari pembina yang harus dikerjakan setiap regu.

Tugas-tugas diberikan selama kegiatan mencari jejak, misalnya tentang patriotisme, kebudayaan, olah raga teknik kepramukaan dan sebagainya.

4. Api Unggun

Salah satu kegiatan yang menyenangkan dalam perkemahan adalah api unggun. Kegiatan ini dilaksanakan pada malam hari. Dalam kegiatan api unggun, setiap peserta dapat menampilkan kebolehan sebagai hiburan.

Pada mulanya, api unggun memiliki manfaat sebagai berikut:

- a. menjauhkan binatang buas,
- b. sebagai pelita di malam hari,
- c. menghangatkan tubuh.

Hal-hal yang perlu dipersiapkan untuk membuat api unggun adalah:

- a. kayu bakar,
- b. minyak tanah,
- c. periuk besar yang diisi pasir sebagai tempat menyalakan api.



Gambar 15.9

Acara api unggun

5. Lomba Memasak

Dalam kegiatan perkemahan, kalian juga bisa mengadakan kegiatan lomba memasak. Tentu saja bahan yang digunakan adalah bahan-bahan yang mudah di dapat. Misalnya lomba memasak nasi menggunakan kelapa muda. Pertama, siapkan bahan-bahan yang diperlukan, yaitu 1 gelas beras dan 1 butir kelapa muda. Beras dicuci bersih kemudian masukkan ke dalam kelapa muda yang telah dibuka salah satu ujungnya. Tutup kembali kelapa yang berisi beras, lalu bakar di atas api unggun. Mudah bukan? Silahkan kalian coba ketika mengikuti kegiatan perkemahan.

C. Pola Hidup Sehat dalam Perkemahan

Dalam kegiatan perkemahan, lingkungan dan tenda harus dijaga kebersihan dan kerapiannya. Bagaimana caranya? Supaya lingkungan dalam keadaan bersih buang sampah pada tempatnya. Peralatan juga harus ditata dengan rapi, misalnya perlengkapan makan setelah digunakan harus segera dicuci kemudian diletakkan pada tempatnya.

Rangkuman

- ⊙ Kegiatan berkemah dilakukan di alam terbuka.
- ⊙ Syarat tempat untuk berkemah misalnya tidak terlalu miring, dekat dengan pos keamanan, terjamin keamanannya, lingkungan terasa sejuk, dan sebagainya.
- ⊙ Beberapa keterampilan yang harus dikuasai pada waktu akan berkemah antara lain keterampilan mendirikan tenda, keterampilan membuat simpul, keterampilan sandi, dan sebagainya.
- ⊙ Pada waktu berkemah, kita harus bisa menjaga kebersihan lingkungan, dapat menciptakan tata ruang di lingkungan perkemahan yang rapi, dan menerapkan pola hidup yang sehat.

Evaluasi Tertulis

1. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang tepat!

1. Kegiatan berkemah dilakukan di ...
 - a. alam terbuka
 - b. dalam gedung
 - c. dalam kelas
 - d. pegunungan
2. Peserta kegiatan perkemahan setiap regu jumlahnya ... orang
 - a. 8
 - b. 11
 - c. 10
 - d. 12
3. Setiap regu dipimpin oleh...
 - a. ketua
 - b. wali kelas
 - c. guru
 - d. kepala sekolah
4. Di bawah ini yang tidak termasuk syarat tempat untuk berkemah, yaitu ...
 - a. dekat sumber air
 - b. keamanan terjamin
 - c. dekat tanah lapang
 - d. dekat gedung sekolah
5. Supaya kegiatan perkemahan berjalan dengan lancar, perlu dibuatkan ...
 - a. rencana
 - b. agenda
 - c. jadwal
 - d. program
6. Di bawah ini yang tidak termasuk perlengkapan untuk mendirikan tenda adalah ...
 - a. tongkat
 - b. tali
 - c. paku
 - d. pancang
7. Membuat tungku pada waktu berkemah sebaiknya menghadap ke arah ...
 - a. utara
 - b. timur
 - c. barat
 - d. selatan

8. Tugas ketua regu dalam kegiatan berkemah, yaitu ...
 - a. mengawasi
 - b. memimpin
 - c. memerintah
 - d. menirukan
9. Alat untuk mengetahui arah mata angin adalah
 - a. arloji
 - b. manometer
 - c. stop watch
 - d. kompas
10. Perlengkapan yang tidak dibutuhkan dalam mendirikan tenda adalah
 - a. tali
 - b. pasak
 - c. tenda
 - d. kompor

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini!

1. Sebutkan syarat tempat yang baik untuk berkemah!
2. Apa saja keuntungan mengikuti kegiatan berkemah? Sebutkan!
3. Jelaskan cara mendirikan tenda!
4. Apa saja yang harus kita lakukan setelah kegiatan berkemah usai?
5. Mengapa dalam kegiatan berkemah kita harus bekerja sama dengan teman?

Evaluasi Praktik

Tujuan: untuk mengetahui pemahaman siswa mengenai materi berkemah.

1. Buatlah jadwal berkemah!
2. Buatlah denah tenda dan sarana yang lain!

KEBERSIHAN LINGKUNGAN DAN PENYAKIT MENULAR

KATA KUNCI:

sehat

lingkungan

kebersihan

penyakit

sekolah



Lingkungan sekitar harus kita jaga kebersihannya. Sebab lingkungan kotor menjadi sumber penyakit. Tahukah kalian banyak penyakit berbahaya di sekitar kita. Beberapa penyakit bahkan dapat menular dengan cepat. Nah mulai sekarang biasakan menerapkan budaya hidup sehat.

Sebab lingkungan yang kotor akan menjadi sumber penyakit.

Bila memelihara unggas seperti ayam, itik, burung, dan sebagainya. Kandang juga harus dalam keadaan bersih. Sebab kandang yang kotor, unggasnya tidak mustahil akan terjangkit flu burung. Apakah tanda-tanda hewan unggas yang terjangkit flu burung

A. Kebersihan Lingkungan

Lingkungan tempat tinggal atau tempat untuk kegiatan peserta didik belajar harus dipelihara kebersihannya. Di samping tempat tinggal lingkungan sekolah juga harus dijaga kebersihannya. Kebersihan lingkungan sekolah yang harus diperhatikan meliputi:

1. Lokasi Sekolah

Lokasi sekolah yang baik memperhatikan hal-hal berikut:

- a. Lahannya luas.
- b. Lingkungan sehat dan ada tumbuhan pelindung supaya udara segar
- c. Bebas dari bahaya banjir.
- d. Jauh dari kepadatan arus lalu lintas dan tidak bising.
- e. Jauh dari penampungan sampah
- g. Jauh dari pasar atau tempat perbelanjaan
- h. Jauh dari tempat hiburan

2. Gedung Sekolah

Beberapa ketentuan mendirikan bangunan gedung sekolah, antara lain:

- a. Bangunan harus kuat dan kedap air.
- b. Lantai bangunan dari bahan keramik atau tegel.
- c. Dipasang yang kuat dan rapi.
- d. Gedung sekolah harus tata ruang yang baik, misalnya ada ruang kepala sekolah, ruang guru, ruang pertemuan/rapat, ruang usaha kesehatan sekolah (UKS), ruang tata usaha, dan gudang.

3. Ruang Kelas

Beberapa syarat ruang kelas antara lain:

- a. Jumlah ruang kelas disesuaikan dengan jumlah peserta didik, sebaiknya setiap satu ruang kelas menampung 35-40 peserta didik.
- b. Setiap ruang kelas dilengkapi pintu yang daun pintunya menghadap keluar dan jendela.
- c. Ruang kelas berukuran panjang 8 meter, lebar 6 meter dan tinggi tembok 4 meter.
- d. Sebaiknya mendapat sinar matahari dari sebelah kiri atau kanan.

4. Tempat Cuci Tangan

Persyaratan tempat cuci tangan yaitu:

- Dalam keadaan baik dan mudah penggunaannya
- Tempat cuci tangan dilengkapi dengan sabun dan kain lap.
- Tempat cuci tangan disiapkan air yang mengalir maksudnya air yang digunakan langsung mengalir ke tempat penampungan kotoran.



Gambar 16.1

Tempat cuci tangan yang diletakkan di ruang kelas

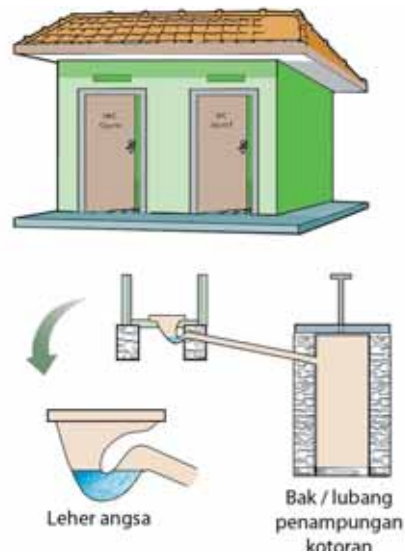
5. Gudang

Sekolah yang baik harus dilengkapi dengan bangunan gudang, gunanya untuk menyimpan peralatan sekolah, seperti alat-alat olah raga, alat kesenian, dan sebagainya. Peralatan yang diletakkan di gudang harus di tata dengan rapi, sehingga mudah jika akan digunakan. Di samping itu, lingkungan gudang harus dipelihara kebersihannya.

6. Kakus/ WC

Setiap sekolah harus tersedia kakus/ WC dengan ketentuan sebagai berikut:

- Kakus/ WC dibuat dengan model leher angsa dan pembuangan kotoran ke septik tank.
- Bangunan Kakus/ WC harus ada pintunya yang dapat di kunci dari dalam dan dari luar.
- Kakus/ WC dibangun agak jauh dari ruang kelas.
- Kakus/ WC harus disediakan air bersih dan sabun maupun lap.
- Kakus/ WC harus dilengkapi dengan pembersihnya seperti Korok WC dan kreolin atau pembersih lainnya.
- Kakus/ WC peserta didik dengan guru dan karyawan harus terpisah.



Gambar 16.2
WC

7. Warung Sekolah/Kantin

Supaya peserta didik yang ingin membeli makanan dan minuman tidak keluar dari lingkungan sekolah, pihak sekolah harus menyediakan warung/ kantin sekolah, di samping demi keamanan dan keselamatan peserta didik, warung atau kantin sekolah harus yang memenuhi syarat kesehatan.

Pengadaan warung atau kantin sekolah harus memperhatikan syarat kesehatan, misalnya:

- a. Bahan makanan dicuci dengan benar.
- b. Bahan makanan di masak dengan cara yang baik dan benar.
- c. Peralatan untuk memasak harus dalam keadaan bersih.
- d. Makanan dan minuman yang dijual dalam keadaan sudah masak dan ditutup supaya tidak dihindangi lalat atau hewan lainnya.



Gambar 16.2
Kantin yang sehat

B. Penyakit Menular

1. Penyakit Malaria

a. *Penyebab*

Penyakit malaria disebabkan oleh bibit penyakit yang disebut Plasmodium.

b. *Tanda-tanda*

Tanda-tanda penyakit malaria, yaitu:

- 1) Tubuhnya terasa demam yang tidak menentu kadangkala tinggi kadangkala turun.
- 2) Wajah mulai pucat.
- 3) Keluar keringat dingin.
- 4) Badan letih, lesu dan lemah.
- 5) Pembengkakan pada limpa.

c. *Cara penularan*

Penularan penyakit malaria melalui gigitan nyamuk Anopheles.

d. *Pencegahan dan pemberantasan*

Pencegahan dan pemberantasan penyakit malaria dapat dilakukan melalui:

- 1) Memelihara kebersihan lingkungan.
- 2) Menghindarkan adanya genangan air yang menyebabkan dapat berkembangbiaknya nyamuk.

- 3) Memberantas sarang-sarang nyamuk dengan menyemprot DDT.
- 4) Tidak menggantungkan pakaian.
- 5) Pada waktu tidur menggunakan kelambu dan obat nyamuk.

e. Tindakan

Bila ada penderita penyakit malaria harus dibawa ke dokter Puskesmas atau rumah sakit.

2. Flu Burung

a. Pengertian

Flu burung atau avian influenza (AI) adalah penyakit unggas yang disebabkan oleh virus, flu burung dapat menular dari unggas ke unggas yang lain maupun ke manusia.

b. Sifat-sifat virus flu burung

Virus flu Burung mempunyai sifat-sifat tersendiri, yaitu:

- 1) Virus akan mati dengan deterjen, disinfektan seperti formalin, cairan yang mengandung iodine yang dipanaskan.
- 2) Virus mampu hidup di air pada suhu 22 °C selama 4 hari dan suhu 0 °C lebih dari 30 hari.
- 3) Pada bahan organik seperti tinja, virus akan hidup lebih lama.
- 4) Virus akan mati dalam suhu 80 °C, selama satu menit atau 70 °C selama 30 menit.

c. Cara penularan

Cara penularan flu burung, antara lain:

- 1) Kontak langsung dari unggas terinfeksi dengan hewan yang peka.
- 2) Tidak langsung melalui:
 - a) Kotoran dari unggas yang sakit.
 - b) Manusia yang terkontaminasi virus Avian influenza (AI).
 - c) Melalui perantara angin.

d. Gejala klinis

Gejala klinis pada unggas yang terjangkit flu burung, antara lain:

- 1) Jengger, piat, kulit perut berwarna biru keunguan (Sianosis).
- 2) Keluar cairan dari mata dan hidung.
- 3) Pendarahan di bawah kulit (sub kutan).
- 4) Batuk, Pusing dan mendengkur.
- 5) Unggas mengalami diare dan kematian dalam jumlah banyak.
- 6) Perdarahan titik (Bychie) di daerah dada, kaki dan telapak kaki.
- 7) Muka dan kepala bengkak.

e. Pencegahan dan pemberantasan

Langkah-langkah pencegahan dan pemberantasan flu burung, misalnya:

1) Peningkatan bio sekuriti

Langkah untuk meningkatkan bio sekuriti, sebagai berikut:

- a) Desinfeksi alat dan sarana peternakan
- b) Dilarang mengeluarkan unggas yang sakit termasuk kotoran dan limbah peternakan.
- c) Membatasi keluar masuk orang kedalam kandang.
- d) Mencegah keluar masuknya tikus (*Rodensia*) dan hewan lain ke dalam kandang

2) Vaksinasi

Vaksinasi yang dapat dilakukan terhadap unggas yang sehat di daerah tertular, sebagai berikut:

- a) Ayam pedaging (Broiler) divaksinasi pada umur 4 – 7 hari, dosis 0,2 ml.
- b) Ayam petelur (Layer) dari pembibitan divaksinasi pada umur 4 – 7 hari, dosis 0,2 ml.

3) Pemusnahan selektif

Pemusnahan selektif (*Depopulasi*) dilakukan terhadap unggas sehat yang satu kandang dengan unggas sakit.

4) Desinfeksi

Agar populasi unggas dalam keadaan sehat dilakukan desinfeksi terhadap:

- a) Pakaian pekerja kandang unggas.
- b) Pakan, tempat pakan, air minum dan peralatan lainnya.
- c) Bangunan kandang.
- d) Jalan menuju kandang unggas

Rangkuman

⊙ Upaya menjaga kebersihan lingkungan

Supaya lingkungan rumah dan sekolah dalam keadaan bersih setiap anggota keluarga rumah tangga dan keluarga sekolah harus menerapkan budaya hidup sehat. Upaya yang ditempuh agar lingkungan rumah dan sekolah dalam keadaan bersih yaitu dengan di sapu, dilap, dan dipel.

Jenis sampah organik sebaiknya dibakar dan sampah anorganik sebaiknya dikubur. Tempat penampungan air seperti bak air, gentong, dan sebagainya setiap seminggu sekali harus dibersihkan. Untuk membersihkan jamban supaya kumannya mati menggunakan disinfektan.

⊙ Kebersihan terhadap sumber penularan penyakit seperti nyamuk dan unggas.

a. Penyakit malaria

1) Tanda-tanda

- a) Demam tidak menentu.
- b) Muka pucat.
- c) Keringat dingin.
- d) Badan letih, lesu dan lemah.
- e) Pembekaan di limpa.

2) Cara penularan

Penyakit malaria penularannya melalui gigitan nyamuk anopheles.

3) Pencegahan dan pemberantasan

- a) Menjaga kebersihan lingkungan
- b) Sarang nyamuk diberantas dengan disemprot DDT.
- c) Menghindarkan adanya genangan air.
- d) Pada saat tidur memakai kelambu dan obat nyamuk.

b. Flu burung

Flu burung atau avian influenza (AI) disebabkan oleh virus, virus dapat menular sesama hewan unggas dan manusia

1) Gejala klinis

- a) Jengger, piat, kulit perut berwarna biru keunguan.
- b) Mata dan hidung mengeluarkan cairan.
- c) Perdarahan di bawah kulit.
- d) Batuk, bersin, dan mendekur.
- e) Muka dan kepala bengkak.
- f) Diare kemudian terjadi kematian dalam jumlah banyak.

2) Cara penularan

- a) Kontak langsung.
- b) Kontak tidak langsung melalui kotoran.
- c) Kontak tidak langsung melalui angin.
- 3) Pencegahan dan pemberantasan.
- a) Disinfeksi alat dan sarana peternakan.
- b) Dilarang memegang unggas yang sakit.
- c) Membatasi keluar masuk kandang.
- d) Mencegah keluar masuknya hewan tikus.

Evaluasi Tertulis

l. Beri tanda silang (x) pada huruf a, b, c atau d di depan jawaban yang tepat!


1. Agar terasa tenang dalam mengikuti pelajaran lingkungan sekolah harus dalam keadaan
 - a. bersih
 - b. ramai
 - c. tenang
 - d. damai
2. Di bawah ini syarat lokasi sekolah, *kecuali*
 - a. jauh dari tempat hiburan
 - b. jauh dari kuburan
 - c. dekat dengan pasar
 - d. tempatnya tidak bising
3. Daya tampung ruang kelas antara
 - a. 20 – 25 anak
 - b. 26 – 35 anak
 - c. 35 – 40 anak
 - d. 35 – 45 anak
4. Bila dijumpai ada anak yang sakit selama di sekolah diberi pertolongan di ruang
 - a. Guru
 - b. Kepala sekolah
 - c. BP
 - d. UKS
5. Tempat cuci tangan diletakkan dalam kelas bagian
 - a. belakang
 - b. samping kanan
 - c. depan
 - d. samping kiri
6. Jamban yang baik dibuat dengan model
 - a. cembung
 - b. leher angsa atau closed
 - c. closed dilengkapi dengan septic tank
 - d. jawaban a, b, c benar
7. Setelah berak jamban seharusnya
 - a. dibiarkan
 - b. ditutup
 - c. ditinggal pergi
 - d. dibersihkan
8. Supaya tidak dihindangi lalat, makanan di kantin sekolah harus ...
 - a. ditutup
 - b. dimasak
 - c. dicuci
 - d. dibersihkan
9. Penyebab malaria disebabkan oleh bibit penyakit yang disebut ...
 - a. Virus
 - b. Bakteri
 - c. Plasmodium
 - d. Aedes Aegypti

10. Berikut ini tanda-tanda penyakit malaria, *kecuali* ...
 - a. geraknya lincah
 - b. badan letih, lesu, dan lelah
 - c. pembengkakan pada limpa
 - d. muka pucat
11. Nama lain Flu burung yaitu ...
 - a. Cikungunya
 - b. Afian influenza
 - c. H5N1
 - d. jawaban a, b, c benar
12. Flu burung dapat menular dari unggas ke unggas yang lain atau ke ...
 - a. lembu
 - b. kerbau
 - c. manusia
 - d. kuda
13. Penularan flu burung dengan cara langsung dan ...
 - a. tidak langsung
 - b. melalui perantara
 - c. melalui kotoran
 - d. melalui manusia
14. Vaksinasi diberikan kepada unggas yang dalam keadaan ...
 - a. sakit
 - b. sehat
 - c. bertelur
 - d. kotor
15. Pemusnahan terhadap unggas yang sehat dalam satu kandang dengan unggas yang sakit ini disebut ...
 - a. pemusnahan selektif
 - b. pemusnahan dikinsif
 - c. pemusnahan ofensif
 - d. pemusnahan populasi

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan jawaban yang tepat!

1. Sebutkan beberapa syarat lokasi sekolah!
2. Sebutkan beberapa ketentuan mendirikan bangunan gedung sekolah!
3. Mengapa ruang kelas ada jendelanya?
4. Apakah kegunaan tempat mencuci tangan di ruang kelas?
5. Jelaskan jamban yang sehat!
6. Apakah yang harus kamu lakukan setelah buang air kecil?
7. Sebutkan syarat makanan sehat!
8. Bagaimanakah cara pencegahan dan pemberantasan penyakit malaria?
9. Sebutkan gejala klinis unggas yang terjangkit flu burung!
10. Bagaimanakah langkah-langkah pencegahan dan pemberantasan flu burung?

III. Jelaskan makna gambar pada kolom di bawah ini!

No.	Gambar	Maknanya
1.		Sebut beberapa ketentuan mendirikan bangunan gedung sekolah!
2.		Apakah yang kamu lakukan setelah buang air besar?
3.		Sebutkan syarat makanan sehat!
4.		Sebutkan tanda-tanda penyakit malaria!
5.		Sebutkan gejala klinis ayam terjangkit flu burung!

Daftar Pustaka

- Dana, Hoedayo. 2002. *Pendekatan Keterampilan Praktis Pembelajaran Bola Basket*. Jakarta: Dirjend Olahraga.
- Faruq, Muh. Muhyi. 2008. *Meningkatkan Kebugaran Tubuh melalui Permainan dan Olahraga*. Surabaya: Grasindo.
- Kravitz, Len. 2001. *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: PT. Raja Gravindo Persada.
- Kurniali, Peter C., Brotoasmoro, Tedjodiningrat. 2007. *Move Your Body Right*. Jakarta: Elex Gramedia Komputindo.
- Maryanto, M., Sunardi, Margono, Agus. 1995. *Permainan Besar II (Bola Voli)*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Menengah.
- Mielke. 2004. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya.
- Muhajir. 2005. *Teori Dan Praktek Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Yudistira.
- Oliver. 2004. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya.
- Salim, Agus. 2008. *Buku Pintar Sepak Bola*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- _____. 2008. *Buku Pintar Bola Basket*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- _____. 2008. *Buku Pintar Tennis Meja*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Soegito, Wijanarko, Bambang, Ismaryanti. 1993. *Pendidikan Atletik*. Jakarta: Dirjend Pendidikan Dasar Menengah.
- Soekatamsi. 1994. *Permainan Besar I (Sepak Bola)*. Jakarta: Dirjend Pendidikan Dasar Menengah.
- Sumarno. 1994. *Olahraga Pilihan (Tennis meja. Renang)*. Jakarta: Dirjend Pendidikan Dasar Menengah.

Toha. Muhammad. 2005. *Panduan Orang Tua Untuk Pencegahan Bahaya Narkoba*. Sukoharjo: Badan Narkotika Kabupaten (BNK) Sukoharjo.

abdurrosyid.wordpress.com – 16 Desember 2008

book.google.co.id – 16 Desember 2008

crayonpedia.org – 5 Januari 2009

id.wikipedia.org – 16 Desember 2008

pojokpenjas.blogspot.com – 5 Desember 2008

tenismejakita.wordpress.com – 5 Desember 2008

www.allaboutswimming.blogspot.com – 5 Desember 2008

www.dianweb.org – 8 Desember 2008

www.freewebs.com – 16 Desember 2008

www.sepakbola.com – 5 Desember 2008

www.vcdolahraga.com – 5 Desember 2008

Glosarium

aktivitas	: kegiatan
alkohol	: zat yang memabukkan
backhand	: pukulan menggunakan bet bagian luar
base	: tempat hinggap
batter	: pemukul
bendungan	: usaha menahan serangan lawan
catcher	: penjaga belakang
forehand	: pukulan menggunakan bet bagian dalam
gaya	: teknik atau cara yang diterapkan
gim	: jumlah set
headstand	: berdiri dengan tumpuan kepala
home run	: kembali ke ruang bebas dalam sekali pukul
inning	: babak permainan
lemparan	: hasil melempar
meluncur	: mengapung ke depan di air
net	: jaring pemisah lapangan
organ	: bagian
otot	: urat yang keras
pelecehan	: tindakan melecehkan
pemanasan	: latihan sebelum gerakan inti
penjelajahan	: kegiatan menjelajahi
persendian	: sambungan antartulang
pitcher	: pelambung
pubertas	: masa antara usia anak-anak dengan dewasa
pukulan	: hasil memukul
reproduksi	: menghasilkan keturunan

ritmik	: berdasarkan irama
run	: nilai
senam	: gerak badan menurut hitungan
servis	: lambungan bola pertama
smes	: pukulan keras dan menukik tajam
streamline	: sikap tubuh datar di atas permukaan air
teknik	: cara melakukan

A

Alat 50
Anopheles 132
Api unggun 119, 123
Atletik 71
Awalan 9, 11, 12, 18,
19, 72, 84

B

Berdiri 32, 34, 42, 65,
96, 103
Berirama 102
Berjalan 87
Berkelompok 44
Berkemah 119, 120,
121, 125
Berlari 57
Bermain 26, 27, 28, 29,
55, 58, 60, 63, 115
Berpasangan 44
Bersih 48, 50, 51
Bertepuk 101
Bola 1, 2, 5, 18, 20, 55,
56, 57, 59, 64, 65
Bugar 25, 81
Bychie 133

C

Cart Wheel 96

D

Daya tahan 25, 28, 101
Depopulasi 134
Deterjen 133
Dijemur 50
Dinamis 31, 33, 37
Disiplin 119

F

Flop 12
Flu burung 133

G

Gawang 66
Gaya 72, 73, 112, 113
Gaya Guling 11
Gerak 28, 37, 40, 101,
102
Gerakan 34, 35, 40, 42,
43, 57, 72, 73, 83,
94, 95, 96, 98, 112
Guling 34

H

Halaman 49
Headstand 93, 96
Hidup 81
Hitungan 39

I

Irama 39, 40, 44, 101

J

Jadwal 122
Jalan 72
Jamban 49
Jasmani 55
Jongkok 32, 34, 72
Jongkok berdiri 84

K

Kamar 49
Kantin 132
Kasti 1, 2, 4, 5, 56, 58,
59, 60

Kebersihan 47, 48, 51,
115, 125, 129, 130

Kebugaran 81, 82

Kegiatan 124

Kekuatan 25, 26, 27,
83

Kelenturan 85

Kerja sama 119

Kesehatan 81, 111, 132

Keseimbangan 32, 33,
37, 83, 86, 87,
101, 112

Keselamatan 115

Ketangkasan 31, 34,
37, 94, 96, 98

Kompas 120

Kotor 50, 53

L

Lagu 102

Lantai 49

Lapangan 4, 21, 60,
74, 76

Lari 71

Latihan 28, 83, 85

Leher 94

Lempar 71

Lemparan 1, 55, 56, 59

Lengan 106, 113

Lingkungan 47, 48, 51,
52, 125, 129, 130,
132

Lompat 10, 11, 12, 71,
72

Lompat jauh 72, 74

Lutut 105

M

Melambungkan 56

- Melangkah 40, 43
 Melayang 73
 Melempar 2, 56
 Melompat 42, 84
 Meluncur 111, 112, 113
 Memukul 2, 3, 59
 Memutar 94, 101, 106, 107
 Menangkap 1, 2, 3, 55, 56, 57, 60
 Menarik 104, 107
 Mendarat 9, 11, 12, 72, 73
 Mendorong 26
 Menekuk 101, 105, 107
 Menendang 17, 18, 19
 Mengayun 102, 103, 107
 Menggendong 84
 Menggiring 17, 63, 64
 Mengontrol bola 17, 20
 Mengumpan 22
 Menolak 72
 Menyundul 17, 63, 65
 Merangkak 28
 Meroda 93, 96
 Musik 39, 40, 102
- N**
- Nyaman 51
- O**
- O'brien 75
 Olahraga 81
 Ortodoks 75
 Otot 25, 26, 27, 81, 87, 94, 95, 111
- P**
- Pasak 121
 Pelemasan 93
 Peluru 74, 76
 Pemain 22, 59
- Pemanasan 93, 94, 95
 Pembentukan 83
 Pemukul 57, 59, 61
 Penjaga 60
 Penyakit 50, 52, 129, 132
 Peralatan 4, 5, 6, 10, 21
 Peraturan 58, 119
 Peregangan 93
 Perkemahan 119, 122, 123, 125
 Perkembangan 55
 Perlengkapan 120, 121
 Permainan 1, 5, 22, 55, 56, 58, 59, 60, 64, 66
 Pernapasan 113
 Persendian 94
 Pinggang 105
 Postur 81, 82
 Pukulan 1, 55
 Pull up 83
 Punggung 111
- R**
- Regu 60
 Renang 111, 112, 115
 Ritmik 101
 Rodensia 134
 Ruang 61
 Rumah 47, 48, 49, 50, 52
- S**
- Sampah 52
 Sandi 123
 Sehat 53, 81, 125, 129
 Sekolah 47, 51, 52, 129, 130, 132
 Sel 81
 Senam 31, 32, 34, 37, 39, 40, 44, 94, 95, 96, 98
- Sepak bola 22, 63, 64
 Sianosis 133
 Sikap 32, 34, 65
 Siswa 51
 Split 93
 Sportivitas 124
 Sprint 71
 Squat jump 84
 Statis 31, 32, 37
 Straddle 12
 Streamline 111, 112
- T**
- Tegak 81, 103
 Teknik 1, 17, 18, 55, 56, 63, 64, 65, 72, 73, 111
 Tenda 119, 120, 121, 122
 Terkontaminasi 133
 Tolak 76
 Tolakan 9, 11, 12, 72
 Tolak Peluru 74
 Tumpuan 72
- U**
- Ujung kaki 87
 Umpan 17, 63
- V**
- Virus 133
- W**
- Wade game 119, 123
- Z**
- Zat 81

Lampiran

A. Kejuaraan Piala Dunia FIFA

Tahun	Tuan rumah	Final		
		Juara	Hasil	Runner-up
1930	Uruguay	Uruguay	4 - 2	Argentina
1934	Italia	Italia	2 - 1 Perp. waktu	Cekoslowakia
1938	Perancis	Italia	4 - 2	Hongaria
1942	–	Tidak ada penyelenggaraan		
1946	–	Tidak ada penyelenggaraan		
1950	Brasil	Uruguay	tidak ada(2)	Brasil
1954	Swiss	Jerman Barat	3 - 2	Hongaria
1958	Swedia	Brasil	5 - 2	Swedia
1962	Chili	Brasil	3 - 1	Cekoslowakia
1966	Inggris	Inggris	4 - 2 Perp. waktu	Jerman Barat
1970	Meksiko	Brasil	4 - 1	Italia
1974	Jerman Barat	Jerman Barat	2 - 1	Belanda
1978	Argentina	Argentina	3 - 1 Perp. waktu	Belanda
1982	Spanyol	Italia	3 - 1	Jerman Barat
1986	Meksiko	Argentina	3 - 2	Jerman Barat
1990	Italia	Jerman Barat	1 - 0	Argentina
1994	AS	Brasil	0 - 0 Perp. waktu	Italia
		3 - 2 melalui adu penalti		
1998	Perancis	Perancis	3 - 0	Brasil
2002	Korea Selatan dan Jepang	Brasil	2 - 0	Jerman
2006	Jerman	Italia	1 - 1 Perp. waktu	Perancis
		5 - 3 melalui adu penalti		
2010	Afrika Selatan			
2014	Brasil			

Sumber: id.wikipedia.org

B. Rubrik Penilaian

Misalnya:

I. Uji Kerja Teknik Dasar Permainan Bola Kasti

Aspek yang dinilai

Kualitas Gerak

1. Sumber gerakan lemparan datar dari pangkal lengan. Bentuk gerakan mengayun lengan dari belakang ke depan. Arah lemparan setinggi dada.
2. Menangkap bola datar dilakukan dengan kedua tangan.
3. Menangkap bola datar dilakukan dengan menggunakan dua tangan. Posisi tangan lurus ke depan. Kedua pergelangan tangan disatukan.
4. Posisi badan tegak. Saat memukul bola melambung, ayunan lengan dari bawah ke atas.

Jumlah:

Jumlah skor maksimal: 100

II. Lembar Observasi Perilaku dalam Permainan Bola Kasti

Perilaku yang diharapkan

Cek (✓)

- | | |
|--|----------|
| 1. Bekerja sama dengan teman satu tim | (....) |
| 2. Toleransi | (....) |
| 3. Percaya diri | (....) |
| 4. Menghargai lawan | (....) |
| 5. Bersedia berbagi tempat dan peralatan | (....) |

Jumlah:

Jumlah skor maksimal: 10

III. Pemahaman Konsep Gerak dalam Permainan Bola Kasti

1. Bagaimana sikap kedua tangan saat melakukan lemparan bola mendarat?
2. Jelaskan gerakan awal untuk melakukan lemparan menyusur tanah!
3. Bagaimana ayunan tangan saat melakukan lemparan bola melambung?
4. Bagaimana ayunan lengan saat melakukan pukulan mendarat?
5. Bagaimana posisi badan saat melakukan pukulan melambung?

Jumlah:

Jumlah skor maksimal: 10

Sumber: disarikan dari manusia-belajar-mengajar.blogspot.com

C. Teknik Penilaian

Bab tentang Permainan Bola Kasti

1. *Tes uji kerja (psikomotor)*

Lakukan teknik dasar melempar, menangkap, dan memukul bola.

Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50$$

2. *Tes observasi sikap (afeksi)*

Mainkan permainan bola kasti dengan peraturan yang telah dimodifikasi. Taati aturan permainan, kerja sama dengan teman satu tim, dan tunjukkan perilaku sportif.

Keterangan:

Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (✓) mendapat nilai 1.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

3. *Tes tertulis (kognisi):*

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam permainan bola kasti.

Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

Nilai akhir yang diperoleh siswa:

= nilai tes uji kerja + nilai observasi + nilai kuis

D. Perawatan Rambut sampai kuku

Setiap hari rambut kita kotor karena debu dan keringat. Apalagi kalau habis main atau berolahraga. Kita kan enggak mau rambut kita ketombe dan rontok. Apalagi kalau rambut kita tertutup terus sehingga akan mudah lembap, berkeringat, dan berminyak. Pasti baunya tidak sedap. Karena itu, rambut harus dipelihara dengan keramas secara teratur dua kali seminggu. Bagi yang pakai kerudung atau jilbab, songkok, topi, atau tutup kepala lainnya, pakailah kalau rambut sudah kering. Rambut juga perlu disisir agar rapi dan dapat merangsang kesehatan kulit kepala.

Menggosok gigi dan berkumur termasuk kegiatan menjaga kebersihan atau kesehatan. Sekurangnya gosok gigi dan kumur-kumur itu pagi setelah bangun tidur dan malam sebelum tidur. Lebih baik lagi dilakukan sehabis makan. Kita dianjurkan memeriksakan gigi ke dokter gigi secara rutin. Enggak usah nunggu sakit gigi. Pemeriksaan ini sebaiknya dilakukan enam bulan sekali.

Kalau telinga terasa sakit seperti ada benda yang mengganggu atau terasa gatal, itu pertanda telinga kita kotor. Bersihkan telinga dua kali seminggu. Jangan pakai benda-benda keras atau tajam yang bisa melukai dan membahayakan. Gunakan alat pembersih telinga seperti cotton buds, stik kecil yang ujungnya terbungkus kapas. Tapi, jangan sampai masuk terlalu dalam ke lubang telinga supaya enggak kena selaput genderang yang sangat sensitif. Kalau tidak sering dibersihkan, kotoran di telinga bisa menumpuk, lalu mengkristal dan dapat mengganggu pendengaran.

Merawat kulit juga penting. Kita bersihkan debu, bakteri penyebab bau badan, dan lain-lain dengan mandi memakai sabun mandi. Mandi sekurangnya dua kali sehari. Siapa sih yang enggak kepingin badannya bebas dari bau tak sedap?

Kalau sudah diupayakan seperti itu masih bau juga, ya kita bisa mengoleskan deodoran ke ketiak, atau dengan cara tradisional, yaitu mengoleskan larutan/air rendaman kapur sirih atau rendaman air tawas ke ketiak, sejauh kita enggak alergi dengan cara itu.

Kulit kita punya fungsi antara lain melindungi tubuh dari bakteri. Kita harus melindungi kulit dari sinar Matahari secara langsung, terutama saat terik. Kalau terpaksa harus ada di bawah terik Matahari, gunakan pelembap. Tapi, hati-hati dalam menggunakan produk perawatan kulit. Kalau perlu, berkonsultasi terlebih dahulu untuk mengetahui perawatan kulit mana yang tepat untuk jenis kulit kita.

Kerapian dan kebersihan kuku pun harus diperhatikan. Menggunting kuku jangan terlalu pendek atau dalam. Soalnya, bisa mengakibatkan tumbuhnya ujung kuku yang tajam dan dapat menancap ke dalam daging. Kaki atau tangan bisa terluka. Kuku bisa menjadi alat perantara penularan penyakit jika tidak bersih.

Tangan bisa menjadi sarana efektif terjadinya penularan penyakit, misalnya diare, cacingan, tifus, dan disentri. Karena itu, tangan harus selalu bersih. Cuci tangan dengan sabun dan air bersih yang mengalir atau disiramkan. Lakukan ini sebelum dan sesudah makan, setelah buang air kecil maupun besar, atau setelah bepergian dengan kendaraan pribadi maupun umum.

Sehabis olahraga atau pulang sekolah, kaus kaki sebaiknya tidak dipakai lagi dan langsung dicuci. Kaus kaki kotor maupun yang lembap bisa menyebabkan kulit maupun kuku kaki berjamur, terutama kulit yang ada di sela-sela jari-jari kaki.

Usahakan bersihkan (bagian dalam) sepatu sebelum digunakan, sekurangnya seminggu sekali. Sepatu yang lembap bisa menjadi perantara penyakit ke dalam tubuh kita.

Sumber: www2.kompas.com

E. Sikap Duduk yang Benar

Bagaimanakah duduk yang benar? Sebaiknya duduk dengan punggung lurus dan bahu berada di belakang serta bokong menyentuh belakang kursi. Seluruh lengkung tulang belakang harus terdapat selama duduk. Caranya, duduklah di ujung kursi dan bungkukkan badan seolah terbentuk huruf C. Setelah itu, tegakkan badan buatlah lengkungan tubuh sebisa mungkin. Tahan untuk beberapa detik kemudian lepaskan posisi tersebut secara ringan (sekitar 10 derajat). Posisi duduk seperti inilah yang terbaik. Duduklah dengan lutut tetap setinggi atau sedikit lebih tinggi panggul (gunakan penyangga kaki bila perlu) dan sebaiknya kedua tungkai tidak saling menyilang. Jaga agar kedua kaki tidak menggantung. Hindari duduk dengan posisi yang sama lebih dari 20-30 menit.

Selama duduk, istirahatkan siku dan lengan pada kursi atau meja, jaga bahu tetap rileks. Bila duduk dengan kursi beroda dan berputar, jangan memutar pinggang selama duduk, sebaiknya putarkan seluruh tubuh. Bila berdiri dari posisi duduk, usahakan berdiri dengan meluruskan kedua tungkai. Hindari membungkukkan badan ke depan pinggang, segera luruskan punggung dengan melakukan 10 kali gerakan membungkukkan badan selama berdiri.

Sumber: hidupsehat.sumberide.com

Penjasorkes

untuk **SD/MI** kelas IV



ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)

ISBN 978-979-095-063-4 (jil. 4k)

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui **Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009, tanggal 12 Agustus 2009**.

*Harga Eceran Tertinggi (HET) *Rp 12.953,00*